

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

MÉMOIRE DOCTORAL PRÉSENTÉ À
LA FACULTÉ DES LETTRES ET SCIENCES HUMAINES

COMME EXIGENCE PARTIELLE DU
DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (D.Ps.)

PAR
MARIE-EVE BÉLIVEAU

ATTACHEMENT ET BIEN-ÊTRE CHEZ LES CÉLIBATAIRES DE LA
POPULATION GÉNÉRALE : RÔLE MÉDIATEUR DE LA SOLITUDE

1^{ER} JUILLET 2021

Composition du jury

Attachement et bien-être chez les célibataires de la population générale :
rôle médiateur de la solitude

Par Marie-Eve Béliveau

Ce mémoire doctoral a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Audrey Brassard, Ph.D., Directrice de recherche

(Département de psychologie, Faculté des lettres et sciences humaines)

Lise Gagnon, Ph.D., Évaluatrice interne

(Département de psychologie, Faculté des lettres et sciences humaines)

Geneviève Bouchard, Ph.D., Évaluatrice externe

(École de psychologie, Université de Moncton)

Sommaire

De façon générale, les études révèlent que les célibataires rapportent un niveau de bien-être inférieur à celui des personnes mariées (Coombs, 1991; Ribar, 2004). Ils vivent également davantage de solitude que les individus en couple (Menec, Newall, Mackenzie, Shooshtari, & Nowicki, 2019; Schachner, Shaver, & Gillath, 2008). En effet, une majorité d'adultes souhaite être en couple et le partenaire amoureux est souvent la plus grande source de soutien à l'âge adulte (Soons & Liefbroer, 2008). Afin d'expliquer le vécu subjectif des célibataires et la variabilité dans leur manière de vivre leur célibat, des auteurs ont souligné la pertinence d'étudier l'attachement adulte (Mikulincer & Shaver, 2016) et la solitude (Nicolaisen & Thorsen, 2017). En effet, les insécurités d'attachement et un plus haut degré de solitude sont associés négativement au bien-être dans maintes études (p. ex., La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000). Or, peu de chercheurs ont étudié le rôle explicatif de la solitude dans le lien entre l'attachement et le bien-être auprès des célibataires de la population générale (Pepping, MacDonald, & Davis, 2018). La présente étude vise donc à explorer les liens entre l'attachement, la solitude et le bien-être chez les adultes célibataires de la population générale. Précisément, elle explore le rôle médiateur de la solitude dans les liens unissant l'attachement au bien-être chez les célibataires québécois. Un échantillon de 784 adultes célibataires âgés de 18 à 90 ans a répondu en ligne à des questionnaires validés. Les résultats des analyses acheminatoires révèlent que l'anxiété et l'évitement sont liés directement et indirectement à un plus faible bien-être par l'entremise de la solitude. L'évitement de l'intimité joue un rôle clé et est lié négativement à 9 des 14 dimensions du bien-être via la solitude (sociale et familiale), tandis que l'anxiété

est liée à seulement cinq dimensions via la solitude (sociale, amoureuse et familiale). Plusieurs liens directs entre l'attachement et le bien-être demeurent qui ne sont pas expliqués par la solitude. Des différences entre les femmes et les hommes sont aussi obtenues dans les liens directs et indirects entre ces variables. Les résultats de la présente étude appuient les liens entre les insécurités d'attachement, la solitude et le bien-être chez les célibataires. Elle souligne également l'importance, tant dans le domaine de la recherche que de la clinique, de s'intéresser aux différences individuelles sur le plan de l'attachement et sur le plan de la solitude pour comprendre le bien-être des célibataires. Elle met en évidence l'importance de privilégier des interventions qui considèrent ces variables afin de favoriser le bien-être des célibataires.

Mots-clés : attachement, solitude, bien-être, célibataire, médiation, différences hommes-femmes

Table des matières

Sommaire	iii
Table des matières.....	v
Liste des tableaux.....	viii
Liste des figures	ix
Remerciements.....	x
Introduction	1
Contexte théorique	6
Bien-être	7
Statut relationnel et bien-être	10
Médiateurs / modérateurs potentiels du lien entre le statut et le bien-être	12
Théorie de l'attachement	14
Attachement infantile.....	15
Attachement adulte	16
Mesure de l'attachement adulte	17
Attachement et relations	18
Attachement et célibat	19
Attachement et bien-être.....	20
Médiateurs potentiels.....	20
Solitude.....	21
Définitions	21
Solitude et bien-être	23
Solitude et célibat.....	23
Attachement et solitude	24
Rôle médiateur de la solitude.....	27
Autres variables à considérer	29
Objectif, hypothèses et questions de recherche.....	31
Méthode.....	32
Participants et déroulement	33

Caractéristiques sociodémographiques	34
Instruments	35
Informations sociodémographiques	36
Bien-être.....	36
Attachement adulte	37
Solitude	38
Désirabilité sociale.....	39
Considérations éthiques.....	40
Résultats	41
Analyses préliminaires	42
Analyses descriptives.....	42
Corrélations entre les variables à l'étude	43
Examen des variables contrôles potentielles	46
Analyses principales.....	47
Discussion	55
Retour sur les objectifs et hypothèses de recherche	56
Mise en contexte.....	56
Solitude et bien-être.....	57
Insécurités d'attachement et bien-être	60
Liens indirects via la solitude	60
Liens directs ne passant pas par la solitude	62
Évitement de l'intimité et bien-être	62
Liens indirects via la solitude	63
Liens directs ne passant pas par la solitude	67
Anxiété d'abandon et bien-être	68
Liens indirects via la solitude	68
Liens directs ne passant pas par la solitude	70
Implications scientifiques et cliniques.....	71
Forces, limites et pistes de recherche future.....	74
Conclusion	79
Références	83
Appendice A : Figure 1	98
Appendice B : Exemples d'annonces de recrutement via <i>Facebook</i>	100

Appendice C : Tableau descriptif de l'échantillon.....	103
Appendice D : Questionnaire sociodémographique.....	106
Appendice E : Questionnaires (traduit ou adapté)	111
Appendice F : Certificat éthique	120
Appendice G : Formulaire d'information et de consentement.....	122
Appendice H : Résultats détaillés des MANOVAs.....	127
Appendice I : Tableau 9	130
Appendice J : Tableau 10.....	132
Appendice K : Figure 2	134
Appendice L : Figure 3	136

Liste des tableaux

Tableau

1 Les dimensions des Échelles du bien-être général et leur définition.....	11
2 Description de l'échantillon.....	104
3 Moyennes, écarts-types, indices d'asymétrie, d'aplatissement et coefficients alpha de Cronbach des variables à l'étude.....	44
4 Corrélations entre les insécurités d'attachement, la solitude, le bien-être et la désirabilité sociale.....	45
5 Analyse de variance multivariée (MANOVA) des dimensions du bien-être selon le sexe.....	128
6 Analyse de variance multivariée (MANOVA) des dimensions du bien-être selon les cinq statuts relationnels.....	129
7 Résultats des analyses acheminatoires en contrôlant pour la désirabilité sociale, la santé physique, le choix du statut relationnel et le nombre de confidents : femmes.....	49
8 Résultats des analyses acheminatoires en contrôlant pour la désirabilité sociale, la santé physique, le choix du statut relationnel et le nombre de confidents : hommes.....	50
9 Effets indirects de l'anxiété d'abandon et de l'évitement de l'intimité sur les dimensions du bien-être via la solitude chez les femmes.....	131
10 Effets indirects de l'anxiété d'abandon et de l'évitement de l'intimité sur les dimensions du bien-être via la solitude chez les hommes.....	133

Liste des figures

Figure

- 1 Modèle bidimensionnel qui sous-tend les quatre styles d'attachement de Bartholomew et Horowitz (1991)..... 99
- 2 Liens directs et indirects significatifs pour les femmes..... 135
- 3 Liens directs et indirects significatifs pour les hommes..... 137

Remerciements

C'est en écrivant ces mots que je termine (enfin!) la rédaction de ce mémoire doctoral. L'achèvement de mon parcours universitaire me rend très fébrile, bien que j'arrive à peine à y croire. Sept années au total passées à bûcher, à persévérer pour compléter ce retour aux études un peu fou dans le but de devenir psychologue. C'était comme monter l'Everest pour moi, mais j'y ai cru et me voilà enfin au sommet. Ce périple n'aurait pas été possible sans l'apport et le soutien de plusieurs personnes.

Tout d'abord, j'aimerais remercier Audrey Brassard, la meilleure directrice de recherche pour moi. Celle qui m'a guidée, soutenue, écoutée et qui a été un modèle pour moi depuis le cours de recherche empirique dirigée en 2^e année du baccalauréat. Celle qui a accepté de me prendre sous son aile, dans son laboratoire dès ce moment et qui a ensuite accepté d'étudier avec moi les célibataires plutôt que les couples qui sont sa spécialité. Celle qui m'a contaminée de son amour pour l'APA. Je me sens choyée de t'avoir eue durant ce périple Audrey. Merci d'avoir été ma base de sécurité, douce et encadrante à la fois, de m'avoir donnée les conditions pour réussir mon défi de terminer mon doctorat en quatre ans. Avec ton soutien, j'y suis arrivée. Pour ça et pour tout le reste, merci du fond du cœur Audrey. Tu resteras une figure marquante de mes études universitaires et un modèle dans mon cheminement personnel également.

Une autre personne ayant eu un rôle significatif dans mon cheminement autant clinique que personnel est ma superviseuse d'internat Marilou Hamel. Deux années enrichissantes

à tous les points de vue avec toi m'ont permis de me déployer avec de plus en plus de confiance et de plaisir. Ton accueil et ta considération m'ont entre autres permis d'accepter et d'explorer encore plus l'humaniste en moi, la psychologue en moi. Tu es pour moi un modèle autant comme professionnelle que comme humaine. Pour ça et pour tout le reste, merci du fond du cœur Marilou. Je me sens choyée d'être supervisée par toi.

Ce périple doctoral n'aurait pas été le même sans ma cohorte. Merci d'avoir partagé avec moi les bons et les moins bons moments durant ce trajet difficile. Je suis fière de nous et du soutien qu'on s'est donné mutuellement. Merci particulièrement à Alex. Mon *partner* de fous rires, de Chocofav et autres délices santé, mon ami. Merci de ton soutien et de ta présence. Merci de me permettre d'être moi-même et de m'accepter comme je suis. Je t'aime. Un autre merci spécial à Geneviève, mon amie, la guerrière. Merci de t'être battue et d'être là. Ma *partner* de soirées relaxes remplies de rires, de musique et de discussions. Je t'aime.

Je tiens également à remercier ma famille et mes amis pour leur soutien durant les sept dernières années. De m'avoir toujours encouragée et d'avoir toujours cru que j'étais capable d'y arriver. De leur compréhension lorsque j'étais moins disponible à cause des travaux ou de la fatigue. Merci. Je vous aime. Merci aussi à Daniel de ton soutien dans la fin de ce parcours. Je t'aime.

Dans le cadre du présent mémoire doctoral, j'aimerais également remercier les

célibataires qui ont participé à l'étude et à l'avancement des connaissances sur le bien-être des célibataires. Merci aussi à mes collègues du Laboratoire de recherche sur le couple et la sexualité. Merci de votre soutien et de votre présence. Merci en particulier à Audrey-Ann Lefebvre pour ton aide pour le recrutement et dans la création de l'affiche découlant de ce mémoire. Ton aide a été très précieuse. Merci!

J'aimerais, en terminant, remercier les organismes subventionnaires pour leur soutien financier dans la réalisation de cette étude : les Fonds de recherche du Québec - Société et culture (FRQSC) et le Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH) pour les bourses de recherche de niveau maîtrise, ainsi que le Centre de recherche interdisciplinaire sur les problèmes conjugaux et les agressions sexuelles (CRIPCAS) pour la bourse d'études supérieures.

Introduction

Dans les pays industrialisés, le nombre d'adultes célibataires est grandissant (Petrowski, Schurig, Schmutzer, Brähler, & Stöbel-Richter, 2015). En 2020, 42,40 % de la population adulte du Québec était estimée célibataire (non mariée ni en union de fait) comparativement à 35,86 % en 1971 (Statistique Canada, 2021). Bien que les estimations de 2020 incluent les adultes en couple sans cohabiter et que les statistiques de 1971 ne considéraient pas l'union de fait, ces données peuvent refléter certains changements. En effet, depuis les années 1960, des changements sociétaux et légaux ont contribué à une diminution des mariages, une augmentation des divorces et une plus grande acceptation des divers types d'union, rendant ces situations de plus en plus normatives et moins stigmatisées (Heuveline & Timberlake, 2004). Plus récemment, des avantages ont aussi été liés au statut des célibataires, comme d'être plus impliqués dans leur communauté et d'être plus fréquemment en contact avec leurs amis et leur famille (Sarkisian & Gerstel, 2016), en plus de jouir d'une plus grande indépendance (Baumbusch, 2004).

Une majorité d'adultes souhaite toutefois être en couple et le partenaire amoureux est souvent la plus grande source de soutien à l'âge adulte (Soons & Liefbroer, 2008). Pour ces raisons, notamment, le célibat est aussi lié à une moins bonne santé physique (p. ex., Lammintausta et al., 2013) et à un moindre bien-être psychologique (p. ex., Brown, Woolf, & Smith, 2012; Marks, 1996). Dans plusieurs études, les célibataires présentent des

niveaux de bien-être moins élevés que les personnes en relation (Adamczyk & Segrin, 2015; Soons & Liefbroer, 2008), ce qui entraînerait des coûts considérables pour la société. Selon l'étude de Keyes, Dhingra et Simoes (2010), à mesure que le niveau de bien-être diminue, les probabilités de souffrir de dépression ou d'anxiété augmenteraient de six. Au Canada, seulement en 2012, les problèmes de santé mentale ont coûté 20,7 milliards de dollars, surtout en termes de perte de productivité (Deraspe, 2013). Ainsi, l'augmentation du nombre de célibataires et la détresse vécue par plusieurs d'entre eux appuient la pertinence de s'intéresser à la santé psychologique des célibataires. Or, les célibataires seraient souvent ignorés dans les études en psychologie (Pepping et al., 2018). Lorsqu'ils sont étudiés, ce serait principalement pour les comparer aux individus en couple (DePaulo, 2017). Les différences existant entre les célibataires eux-mêmes ont été très peu étudiées, bien que des auteurs qualifient ce groupe d'hétérogène (p. ex., Lehmann et al., 2015). Par exemple, le bien-être des célibataires ayant déjà été mariés est souvent inférieur au bien-être de ceux qui n'ont jamais été mariés, ces derniers se distinguant peu des personnes mariées (Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000). Adamczyk et Segrin (2015) suggèrent en ce sens d'étudier les célibataires au moyen d'échantillons représentatifs incluant des personnes de tous les sous-types (p. ex., divorcés, séparés, jamais mariés, veufs).

De plus, il existe une grande variabilité dans la manière de vivre le célibat ou d'y réagir (Adamczyk & Segrin, 2015). Certaines caractéristiques personnelles pourraient prédisposer les individus à être plus ou moins à l'aise avec le célibat qu'il serait important

de considérer pour mieux comprendre ces différences. Ainsi, afin d'expliquer le vécu subjectif et la variabilité dans la manière de vivre le célibat des adultes (Adamczyk & Segrin, 2015), des auteurs ont souligné la pertinence d'étudier l'attachement adulte (Mikulincer & Shaver, 2016). L'attachement est un système visant la survie de l'individu à travers la recherche de proximité en situation de stress ou de menaces personnelles. Selon les représentations développées à l'enfance, la personne adulte va rechercher ou éviter la proximité de personnes significatives, ce qui pourrait expliquer que certains adultes soient plus à l'aise que d'autres avec l'absence de relation amoureuse (Mikulincer & Shaver, 2016). Les insécurités d'attachement sont en effet liées négativement au bien-être dans maintes études (p. ex., La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011), bien que très peu d'entre elles aient ciblé spécifiquement les célibataires.

Des chercheurs ont pour leur part centré leurs efforts sur l'identification de variables pouvant expliquer le désavantage des célibataires en matière de bien-être, tels que le soutien social perçu (Adamczyk & Segrin, 2015), les contraintes financières (Pearlin & Johnson, 1977) et le fait d'avoir davantage de responsabilités parentales (Williams & Umberson, 2004). La solitude a également été étudiée comme variable explicative du faible bien-être auprès de célibataires polonais (Adamczyk, 2017a, 2017b). Or, peu d'études nord-américaines ont considéré la solitude des célibataires, bien que la prévalence de la solitude soit passée de 11-17 % dans les années 1970 (Peplau, Russell, & Heim, 1979) à plus de 40 % en 2015 (Edmondson, 2010) aux États-Unis. La solitude

est reconnue comme un important facteur de risque pour les problèmes de santé physique et psychologique (Cacioppo & Patrick, 2008), dont la dépression, les idées suicidaires et les troubles anxieux (Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo, 2015). De plus, la solitude est elle aussi liée à un bien-être moins élevé (Kearns, Whitley, Tannahill, & Ellaway, 2015). En effet, des études ont montré que les célibataires vivaient moins de bien-être et davantage de solitude que les individus en couple (Menec, Newall, Mackenzie, Shooshtari, & Nowicki, 2019; Schachner, Shaver, & Gillath, 2008). Or, aucune étude recensée n'a exploré la contribution de la solitude comme variable pouvant expliquer les liens entre l'attachement et le bien-être auprès des célibataires de la population générale.

La présente étude vise donc à explorer les liens entre l'attachement, la solitude et le bien-être, spécifiquement chez les adultes célibataires de la population générale du Québec. Précisément, elle explore le rôle médiateur de la solitude dans les liens unissant l'attachement au bien-être. Ce mémoire doctoral est constitué de cinq sections : le contexte théorique décrivant les variables à l'étude, les objectifs et les hypothèses, la méthode utilisée pour répondre à ces derniers, les résultats présentant les analyses utilisées pour vérifier les hypothèses de recherche, ainsi que la discussion de ces résultats incluant la présentation des retombées, des forces et des limites de l'étude et des pistes de recherche future. Enfin, ce travail de recherche se termine par les principales conclusions.

Contexte théorique

Cette section présente une revue des écrits théoriques et empiriques sur le bien-être, l'attachement et la solitude, ainsi que leurs dimensions. Elle se termine par les objectifs et les hypothèses de la présente étude.

Bien-être

Alors qu'une majorité d'études conclut à une plus grande détresse psychologique chez les célibataires comparativement aux adultes en couple (p. ex., Blanchflower & Oswald, 2004; Shapiro & Keyes, 2007; Stronge, Overall, & Sibley, 2019), très peu distinguent conceptuellement la détresse du bien-être et de ses dimensions. L'étude du bien-être est importante parce qu'au-delà de reconnaître la présence de détresse dans la vie des célibataires, en savoir plus sur leur bien-être et les dimensions de celui-ci pourrait servir de levier afin de mieux orienter les interventions pour l'améliorer (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Plusieurs définitions du bien-être sont utilisées par les chercheurs en psychologie, ce qui rend la comparaison difficile entre les résultats des études. Deux conceptions du bien-être sont toutefois prédominantes : hédonique et eudémonique. Le point de vue hédonique se centre sur le vécu subjectif des individus, généralement défini en termes de bonheur (Ryan & Deci, 2001). Il comprend trois composantes : la satisfaction de vie, la présence

d'affects positifs et l'absence d'affects négatifs (Diener, Suh, Lucas, & Smith 1999). La mesure du bien-être subjectif (BES; *subjective well-being*) découlant de cette conception est l'un des indicateurs du bien-être les plus utilisés des 30 dernières années (Ryan & Deci, 2001). Le concept de bien-être subjectif est toutefois critiqué en raison du manque de fondements théoriques et de l'accent presque exclusif mis sur le sentiment de bonheur, négligeant ainsi d'autres aspects importants du fonctionnement psychologique (Ryff, 1989) comme l'acceptation de soi, l'autonomie et la croissance personnelle. Le point de vue eudémonique porte quant à lui sur le bien-être psychologique. Il est défini de manière plus large en termes de potentiel et de capacité à vivre en concordance avec le vrai soi, en cohérence avec les valeurs profondes de l'individu (Waterman, 1993). Le modèle du bien-être psychologique (BEP; *psychological well-being*) de Ryff (1989) regroupe six composantes : l'acceptation de soi, la relation positive à l'autre, les buts dans la vie, la maîtrise de l'environnement, la croissance personnelle et l'autonomie.

Dans leur recension des écrits, Ryan et Deci (2001) conviennent que le bien-être serait mieux conceptualisé comme un phénomène multidimensionnel regroupant les points de vue hédonique et eudémonique du bien-être. Keyes (2002) a combiné ceux-ci et y a ajouté son propre modèle de bien-être social (Keyes, 1998). Selon Keyes (2002), alors que le BES (Diener et al., 1999) et le BEP (Ryff, 1989) reposent sur une évaluation que l'individu fait de son fonctionnement selon des critères privés et personnels, le bien-être social repose sur des critères publics et sociaux. Les cinq dimensions du bien-être social sont la cohérence sociale (c.-à-d., perception de la qualité, de l'organisation et du fonctionnement

du monde social, dont le souci de connaître le monde), l'actualisation sociale (c.-à-d., évaluation du potentiel et de la trajectoire de la société), l'intégration sociale (c.-à-d., évaluation de la qualité de sa relation à la société ou à la communauté), l'acceptation sociale (c.-à-d., interprétation de la société à travers les caractéristiques et les qualités des autres personnes) et la contribution sociale (c.-à-d., évaluation de sa valeur en tant que membre de la société; Keyes, 1998).

Tandis que les conceptions hédonique et eudémonique décrivent la recherche et les comportements menant au bien-être plutôt que de définir le bien-être lui-même, les conceptions plus modernes (BES et BEP) s'attardent quant à elles à l'expérience et l'évaluation subjectives du bien-être (Longo, 2017). Le bien-être social se limite pour sa part à un domaine spécifique de la vie de l'individu. Afin de mesurer les expériences et les évaluations subjectives qui définissent le bien-être dans toute la vie d'une personne, Longo (2017) a révisé et combiné six conceptions du bien-être sur la base des similitudes entre elles dans un modèle hiérarchique incluant un facteur général de bien-être et 14 dimensions le composant. Les *Échelles du bien-être général* (ÉBEG-65; Longo, 2017) constituent à cet effet un effort exhaustif d'intégration des conceptions du bien-être les plus utilisées en psychologie, offrant ainsi la possibilité de révéler une compréhension plus riche et complète du bien-être vécu par l'individu.

Longo (2017) définit le bien-être comme un ensemble d'évaluations et de sentiments subjectifs relativement stables représentant des aspects d'une bonne santé mentale en 14

dimensions (voir les définitions au Tableau 1). Cette conceptualisation est retenue, car elle est multidimensionnelle et inclut les différentes conceptions du bien-être, permettant d'obtenir une vision nuancée de cette expérience subjective. Dans une optique d'amélioration du bien-être, connaître quelles dimensions de celui-ci seraient à développer pourrait permettre de cibler davantage les interventions à privilégier.

Statut relationnel et bien-être

Plusieurs études révèlent que les célibataires rapportent un niveau de bien-être inférieur à celui des personnes mariées (Ribar, 2004; Soons & Liefbroer, 2008). En ce sens, Stronge et ses collègues (2019) ont étudié les liens entre le statut relationnel et le BES auprès d'un échantillon représentatif de 21 937 Néo-Zélandais. Les résultats révèlent un lien entre le fait d'être en relation et un meilleur BES, mais mesuré de façon unidimensionnelle (c.-à-d., la satisfaction de vie). Shapiro et Keyes (2007) ont pour leur part utilisé les données représentatives américaines de l'étude *Midlife in the United States* (MIDUS) pour examiner les différences de niveau de BEP entre huit statuts relationnels auprès de 3 032 adultes de 25 à 74 ans. Les résultats ont révélé que le fait de ne jamais s'être marié ou d'être divorcé était associé à un plus faible bien-être total (un seul score formé des six échelles combinées du BEP) comparativement au fait d'être en cohabitation et de n'avoir jamais été marié ou de l'avoir déjà été, d'être remarié ou veuf. Toutefois, ces données américaines de 1995 pourraient ne pas représenter fidèlement la situation des Québécois. Par ailleurs, le divorce, la séparation, le veuvage ou le fait d'être célibataire sont associés entre autres à un degré moindre de bonheur (Alesina, Di Tella,

Tableau 1

Les dimensions des Échelles du bien-être général et leur définition

Dimension	Définition
Calme	Sentiments agréables à un niveau d'excitation faible (p. ex., la sérénité, la tranquillité).
Bonheur	Sensations agréables à un niveau d'excitation modéré (p. ex., heureux, joyeux, bien).
Vitalité	Sentiments agréables à un niveau d'excitation élevé (p. ex., énergique, vivant).
Optimisme	Perspective et attentes positives concernant l'avenir.
Implication	Capacité à être absorbé par une expérience et complètement concentré sur une tâche à accomplir, se sentir dans un état d'esprit optimal (<i>flow</i> ; p. ex., être dans sa zone, être totalement concentré).
Conscience de soi	Se connaître et posséder une capacité d'être conscient de ses émotions, pensées et sensations.
Acceptation de soi	Reconnaître différents aspects de soi (p. ex., son passé, sa personnalité, ses pensées et ses sentiments) de manières tolérante, réceptive et sans jugement.
Sentiment de valeur personnelle	Évaluations et sentiments positifs à propos de soi
Compétence	Se sentir et se percevoir comme étant efficace et capable de surmonter les défis et d'atteindre les résultats souhaités.
Développement	Vivre une croissance et une amélioration continues.
Buts dans la vie (<i>purpose</i>)	Avoir des objectifs clairs, une impression de direction et un but plus large dans la vie.
Sens	Sentiment que ses actions en valent la peine, sont gratifiantes et ont de la valeur.
Congruence	Perception que ses actions sont compatibles avec ses intérêts, ses valeurs et ses croyances
Connexion	Sentiment d'appartenance, de soin mutuel, d'amour et de proximité.

& MacCulloch, 2004; Blanchflower & Oswald, 2004) et à une moindre satisfaction de vie (Brown et al., 2012; Helliwell, Barrington-Leigh, Harris, & Huang, 2009) comparativement au fait d'être en couple. Ainsi, il est important d'examiner, au sein même des célibataires, quels seraient les facteurs susceptibles d'expliquer leur plus faible bien-être. Bien qu'il soit complexe de considérer les différences entre les différents sous-types

de célibataires puisque de très larges échantillons sont requis pour mieux comprendre cet aspect, il demeure important de s'assurer d'une représentativité de ces groupes dans les recherches sur les célibataires.

Médiateurs / modérateurs potentiels du lien entre le statut et le bien-être

Certains chercheurs ont tenté d'expliquer les liens entre le statut conjugal et le bien-être à l'aide de différentes variables médiatrices ou modératrices telles que le sexe (Marks, 1996, Stronge et al., 2019), le fait d'avoir un confident (Marks, 1996), le soutien social perçu (Stronge et al., 2019) ou les buts sociaux d'évitement et d'approche (Girme, Overall, Faingataa, & Sibley, 2016).

D'abord, plusieurs études soulignent l'importance de considérer le sexe pour mieux comprendre les liens entre le statut conjugal et le bien-être. Marks (1996) rapporte à cet effet qu'il serait plus désavantageux d'être célibataire pour les hommes que pour les femmes. Par exemple, les hommes divorcés ou séparés ou ceux qui n'avaient jamais été mariés rapportaient des degrés moindres d'auto-acceptation, de relations positives, de maîtrise de l'environnement et de buts dans la vie (*purpose*) que ceux qui étaient mariés. Par contre, les hommes et les femmes divorcés ou séparés présentaient des degrés plus élevés d'autonomie que ceux et celles qui étaient mariés (Marks, 1996). La généralisation de ces derniers résultats se limite toutefois à une cohorte d'Américains caucasiens âgés de 53 à 54 ans au début des années 1990. Dans une autre étude, les femmes jamais mariées et veuves rapportaient un bien-être total significativement plus élevé que les hommes jamais

mariés ou veufs (Shapiro & Keyes, 2007). Pour sa part, l'étude de Stronge et ses collègues (2019) a montré que l'association entre le fait d'être en relation et d'avoir une meilleure satisfaction de vie serait en partie expliquée par le soutien social perçu (rôle médiateur du soutien), ce lien étant plus fort chez les hommes (rôle modérateur du sexe). En effet, les hommes et les femmes célibataires percevraient moins de soutien social que ceux qui sont en relation de couple, ce qui en retour serait lié à leur satisfaction de vie plus faible. Ce lien serait plus fort chez les hommes, car ceux-ci dépendraient plus de leur conjointe comme source première de soutien. Les différences entre les niveaux de bien-être mesurés chez les hommes et les femmes dans ces études appuient ainsi l'importance de considérer le sexe des participants dans l'étude du bien-être des célibataires.

En plus du rôle du sexe, Marks (1996) a montré que le fait d'avoir ou non un confident était une variable médiatrice du lien entre le statut conjugal et le bien-être. Précisément, les participants célibataires (jamais mariés, veufs, séparés-divorcés) sont moins nombreux que les participants mariés à avoir un confident, ce qui en retour est lié à un plus faible bien-être.

Plus récemment, l'étude de Girme et ses collègues (2016) a révélé le rôle modérateur des buts sociaux d'évitement (c.-à-d., le fait d'éviter les conflits ou les désaccords relationnels). Leurs résultats montrent que les célibataires qui avaient des buts sociaux d'évitement élevés ressentaient un niveau de bien-être aussi élevé que les personnes en relation, tandis que les célibataires qui avaient des buts sociaux d'évitement plus faibles

présentaient un niveau de bien-être inférieur aux personnes en relation. Être célibataire pourrait ainsi être avantageux pour certaines personnes, en les protégeant des blessures et du rejet qu'il est possible de vivre en relation. Les auteurs suggèrent, sans toutefois l'avoir mesuré, qu'il est possible que cet avantage soit contrebalancé par le manque d'affiliation (*relatedness*) qui peut être vécu dans le célibat.

Cette variabilité dans l'expérience des célibataires suggère que le célibat n'est pas nécessairement délétère pour la totalité d'entre eux. Certaines dimensions du bien-être plus élevées indiquent qu'il pourrait même être avantageux d'être célibataire pour certains. Afin de mieux comprendre la variabilité existant au sein même de la population des célibataires, la présente étude se penchera sur le bien-être des célibataires seulement, et ce, en s'assurant d'inclure tous les sous-types de célibataires. De plus, il s'avère important d'étudier si d'autres variables pourraient expliquer les variations au niveau du bien-être des célibataires. Pour ce faire, la théorie de l'attachement offre un cadre théorique pertinent. Les différences entre les célibataires en termes d'attachement pourraient en effet contribuer à clarifier les variations dans leurs niveaux de bien-être.

Théorie de l'attachement

La théorie de l'attachement (Bowlby, 1969/1982) est une approche clé dans la conceptualisation et l'étude du comportement interpersonnel (Mikulincer & Shaver, 2014). Cette théorie offre un cadre pertinent pour une meilleure compréhension des différences individuelles dans le fonctionnement adaptatif à l'âge adulte (Mikulincer &

Shaver, 2016), incluant la santé psychologique et le bien-être (Mikulincer & Shaver, 2016; van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 1996).

Attachement infantile

La théorie de l'attachement stipule la présence d'un système comportemental inné chez l'enfant qui est dépendant des personnes qui prennent soin de lui (c.-à-d., figures d'attachement) pour sa survie (Bowlby, 1969/1982). Ce système d'attachement s'active en cas de besoin ou de menace afin d'obtenir protection, réassurance et sécurité de la part de la figure d'attachement. Lorsque les besoins de l'enfant sont comblés et qu'il est reçu de façon adéquate et constante, le système d'attachement de l'enfant redevient inactif. Si ce scénario demeure le plus commun dans ses interactions, l'enfant développera un attachement dit *sécurisé*. Dans le cas où ses besoins ne sont pas comblés ou le sont de façon irrégulière, l'enfant développe un attachement dit *insécurisé*. Deux stratégies peuvent alors être utilisées par l'enfant en réaction à l'insécurité et à la détresse ressenties. Lorsque le parent est imprévisible dans ses réponses ou est incohérent, une *hyperactivation* du système d'attachement est observée chez l'enfant, qui intensifie ses pleurs et ses cris pour obtenir l'attention et le soutien dont il a besoin. Il deviendra également plus sensible aux signes de distance et de rejet de la part de la figure d'attachement (Shaver & Mikulincer, 2002). Lorsque le parent ne répond pas à ses besoins ou n'est pas disponible pour le faire, la *désactivation* du système d'attachement est privilégiée par l'enfant, qui se détache et reste seul avec sa détresse jusqu'à ne plus en ressentir (Mikulincer & Shaver, 2016). Les interactions répétées avec les premières

figures d'attachement créent des modèles opérationnels internes (*working models*) chez l'enfant, soit une empreinte qui sera généralisée à toutes ses relations au courant de sa vie (Mikulincer & Shaver, 2016).

Attachement adulte

À l'âge adulte, les patrons relationnels développés dès l'enfance, puis l'adolescence, sont appliqués aux nouvelles situations et relations sociales (Mikulincer & Shaver, 2016). En effet, l'attachement serait relativement stable au fil de la vie (Fraley & Brumbaugh, 2004) et la figure d'attachement principale deviendrait d'abord les amis (Bartholomew & Horowitz, 1991) puis le partenaire amoureux (Hazan & Shaver, 1987).

Dans l'étude de l'attachement adulte, Hazan et Shaver (1987) ont d'abord décrit les émotions et les comportements typiques dans les relations amoureuses à l'aide de trois styles d'attachement : sécurisé, évitant et anxieux. Puis, Bartholomew (1991, 1997) a conceptualisé l'attachement adulte en quatre styles d'attachement : sécurisé, préoccupé, évitant et craintif formés de la combinaison de deux dimensions (voir Figure 1; Appendice A) liées aux représentations internes de soi (positives ou négatives) et aux représentations internes des autres (positives ou négatives) développées dès l'enfance. Brennan, Clark et Shaver (1998) ont renommé ces deux dimensions l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité. L'anxiété d'abandon correspond à des représentations négatives de soi (comme ayant peu de valeur) jumelées à un fort désir de proximité et de protection. L'individu doute de sa valeur personnelle, a constamment peur du rejet et de l'abandon et vit

beaucoup d'inquiétudes quant à la disponibilité de l'autre. En cas de menace (réelle ou non), cette personne tend à *hyperactiver* son système d'attachement (p. ex., être hypervigilante aux signaux de rejet, amplifier ses émotions, rechercher la proximité de façon excessive) afin d'obtenir réassurance de son partenaire quant à sa présence et son engagement (Mikulincer & Shaver, 2016). L'évitement de l'intimité correspond, pour sa part, à des représentations négatives des autres (comme peu dignes de confiance) se traduisant par une préférence pour l'indépendance et un inconfort avec l'intimité émotionnelle. Ainsi, lorsqu'une menace à son indépendance est perçue, l'individu utilise des stratégies de *désactivation* (p. ex., déni, retrait) visant à ne pas ressentir la détresse et à conserver la distance avec autrui (Mikulincer & Shaver, 2016).

Mesure de l'attachement adulte

Plusieurs études ont mesuré l'attachement en styles, alors que d'autres utilisent des mesures de l'attachement en dimensions. Malgré ces disparités, il est possible de faire le parallèle entre les deux et d'intégrer les résultats des études. Ainsi, l'attachement adulte peut être mesuré en quatre styles : sécurisé (anxiété et évitement faibles), préoccupé (anxiété élevée, évitement faible), détaché (anxiété faible, évitement élevé) et craintif (anxiété et évitement élevés; Bartholomew & Horowitz, 1991). Le modèle catégoriel est utile en clinique parce qu'il permet d'obtenir le style d'attachement prédominant et les caractéristiques s'y rattachant (Brassard, Lussier, Lafontaine, Péloquin, & Sabourin, 2017). Or, en recherche, les mesures dimensionnelles de l'attachement (anxiété d'abandon et évitement de l'intimité) permettent davantage de précision que le modèle catégoriel

(Mikulincer & Shaver, 2016; Zortea, Gray, & O'Connor, 2019) en plus de rendre compte des différences plus subtiles pouvant coexister dans un même style (Ravitz, Maunder, Hunter, Sthankiya, & Lancee, 2010). Tandis que l'*Adult Attachment Interview* (AAI; George, Kaplan, & Main, 1985) s'intéresse aux représentations inconscientes de l'attachement des adolescents et des adultes à leurs parents pendant l'enfance, le questionnaire autorapporté *Experiences in Close Relationships* (ECR-12; Lafontaine et al., 2016) permet d'évaluer rapidement les représentations conscientes de l'attachement amoureux en regard des deux dimensions de l'attachement adulte, mais aussi d'évaluer les représentations présentes dans les relations en général (p. ex., amis, famille, collègues). La conceptualisation en dimensions et l'ECR-12 sont retenus dans ce mémoire, car ils offrent une rapidité et une flexibilité accrue dans l'analyse des données.

Attachement et relations

Bien que l'attachement amoureux prédominerait dans la vie de l'individu à l'âge adulte, le style d'attachement envers son partenaire, ses amis et sa famille ne serait pas toujours le même. Les personnes insécurisées seraient plus susceptibles que les personnes sécurisées de vivre de l'insécurité dans d'autres contextes relationnels (Overall, Fletcher, & Friesen, 2003). En ce sens, Klohnen, Weller, Luo et Choe (2005) ont comparé l'attachement adulte dans plusieurs types de relations (ami, père, mère, amoureux) auprès de 455 étudiants universitaires américains. Les représentations de l'attachement concernant l'anxiété d'abandon étaient davantage similaires d'une relation à l'autre que celles concernant l'évitement de l'intimité. Ainsi, les personnes plus évitantes

manifestaient un attachement plus variable selon les relations que les personnes plus anxieuses. Or, en l'absence de partenaire amoureux, ces résultats appuient la pertinence d'étudier l'attachement dans l'ensemble des relations des célibataires.

Attachement et célibat

Peu d'études ont porté sur l'attachement des célibataires (Schachner et al., 2008). Pourtant, en l'absence de partenaire amoureux, l'individu célibataire pourrait ressentir davantage de solitude (Mikulincer & Shaver, 2016). Il pourrait aussi avoir tendance à se tourner vers sa famille ou ses amis pour combler ses besoins d'attachement (Musick & Bumpass, 2012), auxquels il serait plus connecté que les personnes en couple (Sarkisian & Gerstel, 2016). Certaines études ont aussi révélé que les célibataires présenteraient un attachement davantage insécurisé que les individus en couple (Adamczyk & Bookwala, 2013; Chopik, Edelstein, & Fraley, 2013). D'autres chercheurs ont quant à eux observé que l'évitement de l'intimité augmenterait le risque d'être célibataire (Bookwala, 2003; Davila, Steinberg, Kachadourian, Cobb, & Fincham, 2004; Kirkpatrick & Hazan, 1994). Dans une étude de Lambert, Lussier, Sabourin et Wright (1995), réalisée au Québec, les étudiants en couple présentaient des degrés moins élevés d'attachement insécurisé (anxieux-ambivalent) que les célibataires. Or, presque toutes ces études ont été menées auprès d'étudiants universitaires, ce qui appuie la pertinence de s'attarder aux adultes célibataires de la population générale dans la présente étude afin de généraliser les résultats à l'ensemble des célibataires adultes du Québec.

Attachement et bien-être

Des revues des écrits ou méta-analyses montrent le lien positif entre les insécurités d'attachement et la détresse psychologique (voir Mikulincer & Shaver, 2016 pour une revue), mais aucune ne semble s'attarder aux liens entre ces dernières et le bien-être. Pourtant, il a été montré que l'attachement sécurisé est associé à un bien-être plus élevé, tandis que les insécurités d'attachement mesurées à l'aide des dimensions (Kafetsios & Sideridis, 2006; Lavy & Littman-Ovadia, 2011; Wei et al., 2011) ou en styles (La Guardia et al., 2000) sont associées négativement au bien-être global ou à certaines de ses dimensions (p. ex., la satisfaction de vie). Ainsi, que l'attachement soit conceptualisé en styles ou en dimensions ou que le bien-être soit étudié de façon globale ou en composantes, l'insécurité d'attachement est associée à un moindre bien-être. La présente étude tente d'aller au-delà de cette association directe pour examiner les médiateurs potentiels de cette association, et ce, spécifiquement chez les adultes célibataires.

Médiateurs potentiels

À ce jour, quelques chercheurs ont tenté d'identifier des médiateurs potentiels, c'est-à-dire des mécanismes par lesquels les insécurités d'attachement pourraient être associées à des indicateurs d'un plus faible bien-être. Par exemple, La Guardia et ses collègues (2000) ont montré que l'attachement sécurisé serait lié à un meilleur bien-être parce que les individus seraient en mesure de satisfaire leurs besoins fondamentaux d'autonomie, de compétence et de connexion à l'intérieur de leurs relations. De leur côté, les résultats de l'étude de Wei et al. (2011) ont montré que le manque d'autocompassion des personnes

plus anxieuses et le manque d'empathie des personnes plus évitantes expliqueraient en partie leurs niveaux plus faibles de bien-être subjectif. Ces deux études appuient la pertinence de s'intéresser à des variables intermédiaires dans les liens attachement – bien-être. Considérant l'absence de relation amoureuse dans la vie des célibataires, la solitude s'avère une variable particulièrement intéressante à étudier chez cette population spécifique.

Solitude

La solitude est un facteur crucial lié à la santé et au bien-être (Luo, Hawkley, Waite, & Cacioppo, 2012; Perissinotto, Stijacic Cenzer, & Covinsky, 2012). Elle pourrait en effet être une variable clé dans l'explication des liens entre l'attachement et le bien-être, en particulier lorsque les individus sont célibataires.

Définitions

Plusieurs conceptualisations de la solitude sont proposées dans les écrits. Certains chercheurs la définissent comme un sentiment général variant en intensité et qui serait le résultat de déficits dans une variété de relations (Russell, 1996; Russell, Peplau, & Ferguson, 1978). Une perspective plus cognitive de la solitude met l'accent sur le rôle des évaluations subjectives dans l'expérience de celle-ci. Pour Peplau et Perlman (1982) par exemple, il s'agit d'une expérience subjective désagréable et pénible qui résulte de carences dans les relations sociales d'une personne. Que ce soit au niveau quantitatif (p. ex., avoir moins d'amis que l'individu le voudrait) ou qualitatif (p. ex., considérer le

soutien émotionnel reçu comme moindre que l'individu le souhaiterait), la solitude correspond à un écart entre les niveaux de connexion sociale souhaité et perçu. De plus, bien que la solitude soit associée à l'isolement social, elle n'en est pas l'équivalent. En effet, il est possible d'être seul sans vivre de solitude tout comme il est possible de vivre de la solitude dans une foule (Peplau & Perlman, 1982).

D'autres chercheurs adoptent quant à eux une approche dimensionnelle de la solitude (p. ex., Hawkley, Browne, & Cacioppo, 2005; Weiss, 1973). Pour Weiss (1973), la solitude est une émotion qui signale les besoins non satisfaits d'attachement et d'intégration sociale. Selon lui, une personne retire des bénéfices (*social provisions*) de ses relations et ce sont ces éléments qui favorisent le bien-être émotionnel. Ainsi, ce ne serait pas l'absence d'un type de relation spécifique qui entraînerait un sentiment de solitude, mais bien l'absence de certains bénéfices découlant de ces relations. En ce sens, Weiss distingue deux dimensions à la solitude : la solitude sociale, qui résulterait d'un réseau social insatisfaisant (p. ex., amis, collègues de travail, pairs) et la solitude émotionnelle, qui serait le produit de l'absence ou de la perte d'une figure d'attachement intime (p. ex., époux, amoureux, parent, enfant). La définition de Weiss permet une analyse nuancée de la solitude via sa conceptualisation dimensionnelle.

DiTommaso et Spinner (1993) ont par la suite distingué deux types de solitude émotionnelle, soit amoureuse et familiale. Cette distinction est avantageuse parce qu'elle permet de détecter les variations de la solitude émotionnelle dans ces deux domaines

distincts. De fait, il est possible qu'un individu rapporte vivre de la solitude amoureuse tout en se sentant très satisfait dans ses rapports avec sa famille (DiTommaso & Spinner, 1997). Ainsi, la combinaison des trois dimensions (sociale, émotionnelle amoureuse, émotionnelle familiale) est retenue dans la présente étude, car elle est riche, nuancée et tient compte de plusieurs sphères de la vie de l'individu (DiTommaso, Turbide, Poulin, & Robinson, 2007). Un questionnaire validé pour la population canadienne-française de DiTommaso et ses collègues (2007) permet par ailleurs de bien les mesurer. Dans le présent mémoire, les expressions solitude amoureuse et solitude familiale seront privilégiées par souci de concision.

Solitude et bien-être

La solitude est reconnue comme un important facteur de risque de développer des problèmes de santé physique et psychologique (Luo et al., 2012). En ce sens, les résultats d'une méta-analyse regroupant 88 études ($N = 40\,068$ adultes) démontrent un effet positif modéré de la solitude sur la dépression ($r = 0,50$; Erzen & Çikrikci, 2018). Bien qu'il s'avère moins étudié, un lien négatif entre le bien-être et la solitude est observé dans les écrits (Mellor, Stokes, Firth, Hayashi, & Cummins, 2008). Par exemple, Tomás, Pinazo-Hernandis, Oliver, Donio-Bellegarde et Tomás-Aguirre (2019) ont montré une association négative entre la solitude et la satisfaction de vie chez un échantillon de 335 personnes espagnoles âgées de 55 à 80 ans.

Solitude et célibat

Dans l'étude de Nicolaisen et Thorsen (2017), le prédicteur le plus puissant de la solitude chez les participants de tous les groupes d'âge (de 18 à 79 ans) était le fait d'être célibataire, à l'instar d'autres études (de Jong Gierveld, Dykstra, & Schenk, 2012; Moore & Leung, 2002; Nicolaisen & Thorsen, 2014). Quant aux dimensions de la solitude, le fait d'être célibataire, divorcé ou veuf a augmenté de près de deux fois la probabilité de démontrer de la solitude émotionnelle, contrairement à la solitude sociale (Hyland et al., 2019). De plus, les femmes étaient environ deux fois plus susceptibles que les hommes de vivre de la solitude émotionnelle, tandis qu'aucune différence de sexe n'était évidente en ce qui concerne la solitude sociale (Hyland et al., 2019). Toutefois, les auteurs n'ont pas distingué la solitude amoureuse et familiale, ce qui constitue une lacune. Adamczyk (2018) a pour sa part étudié la solitude amoureuse exclusivement chez 419 jeunes adultes polonais. Les participants célibataires ressentaient davantage de solitude amoureuse que ceux en relation. Bien que le vécu de la solitude amoureuse chez les célibataires semble évident, obtenir un portrait nuancé de du vécu des célibataires québécois en incluant les trois dimensions de la solitude apparaît pertinent autant d'un point de vue empirique – pour combler les lacunes des études précédentes – que du point de vue clinique – pour offrir des pistes d'évaluation et d'intervention pertinentes aux adultes célibataires en recherche d'aide.

Attachement et solitude

Weiss (1973) définit la solitude comme étant une émotion qui signale les besoins non satisfaits de proximité, d'amour et de sécurité en raison de l'indisponibilité de figures

d'attachement. Les besoins de base d'attachement n'étant pas comblés, la solitude serait une forme d'angoisse de séparation qui devrait être atténuée ou absente lorsque l'attachement de l'individu est sécurisé (Mikulincer & Shaver, 2016). En ce sens, des chercheurs ont pu observer que la sécurité d'attachement est liée à des degrés moindres de solitude chez étudiants universitaires en général (p. ex., Akbağ & Erden İmamoğlu, 2010; Bernardon, Babb, Hakim-Larson, & Gragg, 2011; Moore & Leung, 2002). Les insécurités d'attachement rendraient quant à elles l'individu plus vulnérable à la solitude (Mikulincer & Shaver, 2016). En effet, plusieurs études ont montré un lien positif entre l'attachement insécurisé et la solitude (Akbağ & Erden İmamoğlu, 2010; Akdoğan, 2017; Bernardon et al., 2011; Schachner et al., 2008). Plus spécifiquement, l'anxiété d'abandon serait plus fortement liée à la solitude dans les études que l'évitement de l'intimité (Bernardon et al., 2011; Keleher, Wei, & Liao, 2010; Robinson, DiTommaso, Barrett, & Hajizadeh, 2013). En effet, l'*hyperactivation* du système d'attachement des personnes vivant de l'anxiété d'abandon les mènerait à exagérer leurs besoins insatisfaits d'amour et de sécurité, ce qui intensifierait la souffrance associée à leur manque de relation d'attachement (Mikulincer & Shaver, 2016). Toutefois, lorsque les deux insécurités d'attachement sont comparées entre elles, les résultats sont moins constants (Mikulincer & Shaver, 2016). Certains ont remarqué des différences significatives entre les styles d'attachement anxieux et évitant lorsque l'attachement est mesuré de façon catégorielle (p. ex., Ireland & Power, 2004), tandis que d'autres ont montré un lien positif entre la solitude et l'anxiété d'abandon, mais un lien non significatif avec l'évitement de l'intimité (p. ex., Man & Hamid, 1998).

L'évitement de l'intimité est aussi lié à davantage de solitude dans un certain nombre d'études (Bernardon et al., 2011; Keleher et al., 2010; Robinson et al., 2013), alors que d'autres n'ont pas trouvé de lien significatif (Larose & Bernier, 2001; Norris, Lambert, DeWall, & Fincham, 2012). Bien que les personnes vivant davantage d'évitement de l'intimité aient tendance à *désactiver* leur système d'attachement pour éviter de souffrir, elles se soucieraient tout de même de l'absence de relation de soutien (Mikulincer & Shaver, 2016). En effet, Robinson et ses collègues (2013) ont montré que l'évitement de l'intimité était lié à la solitude sociale, tandis qu'İlhan (2012) a révélé que le style d'attachement craintif (combinant anxiété et évitement élevés) mesuré sous la forme d'un continuum prédisait davantage de solitude que les autres styles d'attachement.

Parmi les recherches mentionnées, seuls Bernardon et ses collègues (2011) ont différencié les trois dimensions de la solitude (sociale, amoureuse et familiale). Leurs résultats révèlent que les individus au style sécurisé déclarent vivre moins de solitude familiale que ceux des styles préoccupé ou détaché, mais ne diffèrent pas des adultes du style craintif. En ce qui concerne la solitude sociale, les individus du style sécurisé ont déclaré moins de solitude que ceux des trois styles insécurisés. Enfin, les individus au style sécurisé ont signalé moins de solitude amoureuse que ceux des styles craintif et détaché, mais ne diffèrent pas de ceux du style préoccupé. Bien que l'échantillon soit composé à 83 % de célibataires et qu'il s'agisse de Canadiens, ce qui est pertinent pour la présente étude, la faible taille de l'échantillon ($n = 173$) composé uniquement d'étudiants universitaires limite la généralisation de ces résultats. Également, plusieurs études citées

ont été réalisées auprès d'étudiants universitaires incluant une majorité de femmes (voir Akbag et al., 2010, pour une exception). Ces caractéristiques limitent la généralisation des résultats et appuient l'importance de vérifier à nouveau les liens entre l'attachement et la solitude dans un échantillon d'adultes plus diversifié.

Rôle médiateur de la solitude

À ce jour, la solitude s'est avérée une variable médiatrice (explicative) du lien entre plusieurs variables et le bien-être, dont le besoin d'appartenance non satisfait (Mellor et al., 2008) et le soutien social perçu (Hombrados-Mendieta, García-Martín, & Gómez-Jacinto, 2013). Dans un échantillon de 436 adultes australiens, le besoin d'appartenance non satisfait a été lié directement et indirectement au bien-être (satisfaction de vie) par l'entremise des sentiments de solitude (Mellor et al., 2008). La solitude (sociale, amoureuse et familiale) agit aussi comme une variable explicative du lien entre le soutien social perçu et le bien-être subjectif de 2 042 adultes espagnols âgés de 18 à 95 ans (Hombrados-Mendieta et al., 2013). Or, le bien-être subjectif était mesuré de façon dichotomique (absence ou présence), ce qui limite la richesse des résultats.

Bien que plusieurs études appuient les liens positifs entre les insécurités d'attachement et la solitude, de même que les liens négatifs entre la solitude et le bien-être, seules quelques études fournissent des appuis préliminaires au rôle médiateur de la solitude dans la relation entre l'attachement et le bien-être des célibataires. Ciblant la détresse psychologique plutôt que le bien-être, l'étude de Lambert et ses collègues (1995)

révèle que la solitude serait une variable explicative du lien positif entre l'attachement insécurisé et les symptômes de dépression et d'anxiété chez 407 étudiants au collégial du Québec. Ces résultats appuient la pertinence de s'attarder à la solitude comme variable explicative des liens entre l'attachement et la santé psychologique. Or, elle présente plusieurs limites dont le jeune âge des participants ($M = 18$ ans), ainsi que l'impossibilité de distinguer l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité dans la mesure de l'attachement. De plus, seul un score unidimensionnel de la solitude a été mesuré. Enfin, la variable de détresse psychologique ne permet pas de représenter adéquatement le bien-être des participants ni ses dimensions.

Dans une autre étude (Adamczyk & Segrin, 2015), les participants célibataires rapportaient une satisfaction de vie plus faible que les individus en couple. De plus, dans cet échantillon de 553 Polonais, le célibat est lié négativement à la satisfaction de vie par le biais d'une plus grande solitude amoureuse et familiale, mais y est positivement lié par le biais d'une plus faible solitude sociale. Bien que cette recherche permette de mieux cerner le rôle médiateur de la solitude dans le lien entre le célibat et une dimension du bien-être, les auteurs n'ont pas considéré le rôle de l'attachement. De plus, l'étude porte sur des jeunes Polonais (aux études ou non), ce qui limite la généralisation des résultats à la population québécoise.

Schachner et ses collègues (2008) ont pour leur part examiné comment 69 célibataires de longue date (plus de 3 ans et ne souhaitant pas être en relation dans la prochaine année)

issus de la population générale de la Californie satisfont leurs besoins d'attachement en comparaison avec 73 personnes en couple. Ils ont observé que les célibataires, surtout les hommes, évoquaient un niveau plus élevé de solitude, de dépression et d'anxiété d'abandon que les individus en couple, tandis qu'aucune différence en termes d'attachement sur le degré de solitude n'a été observée. En outre, plus les célibataires présentaient des insécurités d'attachement, plus ils se disaient anxieux et dépressifs (les personnes plus évitantes vivant plus d'anxiété générale que les personnes présentant de l'anxiété d'abandon). Toutefois, seul un score unidimensionnel de la solitude a été mesuré, ce qui offre peu de détails dans le vécu de celle-ci. Bien que les variables de cette recherche soient similaires à la présente étude, le rôle médiateur de la solitude n'a pas été examiné dans les liens entre l'attachement et les autres variables et l'échantillon est particulièrement petit. De plus, la variable de détresse ne permet pas de considérer les aspects plus positifs du vécu des célibataires.

En somme, dans les études citées impliquant le rôle médiateur de la solitude, seule la détresse psychologique ou une dimension du bien-être sont évaluées, les répondants ne sont pas tous célibataires et un score unidimensionnel de la solitude est souvent utilisé, ce qui ne permet pas d'explorer avec nuance le rôle médiateur de la solitude dans les liens entre l'attachement et le bien-être des célibataires.

Autres variables à considérer

En s'appuyant sur les écrits recensés, il apparaît important de considérer le contexte

dans lequel le célibat est vécu, les célibataires ne formant pas un groupe homogène (DePaulo, 2015; Lehmann et al., 2015) et ne vivant pas tous des niveaux semblables de bien-être (Bierman, Fazio, & Milkie, 2006) ou de solitude (Victor, Scambler, Bowling, & Bond, 2005). En effet, en plus des différences de sexe déjà présentées dans les liens entre le bien-être et le célibat, elles sont aussi observées en matière d'attachement (Chopik et al., 2013; Schachner et al., 2008) et de solitude (Dykstra & Fokkema, 2007; Maes, Qualter, Vanhalst, van den Noortgate, & Goossens, 2019) sans toutefois qu'un consensus n'en ressorte. Quant à l'âge, une tendance en U (c.-à-d., des niveaux plus élevés remarqués chez les jeunes adultes et les personnes âgées) aurait été observée autant en ce qui a trait à la solitude (Nicolaisen & Thorsen, 2017) qu'au bien-être (Steptoe, Deaton, & Stone, 2015) dans des études transversales. À cet effet, l'âge et le sexe des participants semblent des variables importantes à considérer, de même que le fait d'avoir choisi ou non d'être célibataire. En effet, les jeunes adultes volontairement célibataires ont signalé un niveau de solitude amoureuse plus faible que ceux n'ayant pas choisi de l'être dans l'étude d'Adamczyk (2017b). Le désir d'être en couple (Lehmann et al., 2015), le nombre de confidents (Marks, 1996) et la santé physique (Heidrich & Ryff, 1993) seront également considérés comme variables à contrôler considérant la possibilité que ces variables contribuent au bien-être chez les adultes. Enfin, une attention particulière sera portée aux minorités sexuelles, car s'identifier comme gai, lesbienne ou bisexuel a été lié à un plus faible niveau de bien-être (Riggle, Rostosky, & Danner, 2009) et qu'il est important de s'attarder aux minorités sexuelles, dont les personnes trans (MacCarthy, Reisner, Nunn, Perez-Brumer, & Operario, 2015) dans l'étude du bien-être chez les

célibataires de la population générale.

Objectif, hypothèses et questions de recherche

La présente étude vise d'abord à vérifier les liens entre les deux dimensions de l'insécurité d'attachement (anxiété d'abandon et évitement de l'intimité), la solitude et le bien-être chez les adultes célibataires québécois. Trois hypothèses sont formulées en ce qui a trait aux liens directs entre les variables à l'étude. L'hypothèse 1 est que les célibataires vivant davantage de solitude (sociale, amoureuse et familiale) rapportent un niveau plus faible de bien-être. L'hypothèse 2 stipule que les célibataires présentant plus d'anxiété d'abandon ou plus d'évitement de l'intimité ont un niveau plus faible de bien-être. L'hypothèse 3 propose que les célibataires présentant plus d'anxiété d'abandon ou plus d'évitement de l'intimité vivent davantage de solitude (sociale, amoureuse et familiale). De plus, cette étude tente de répondre à la question de recherche suivante : les trois dimensions de la solitude expliquent-elles en partie les liens entre les insécurités d'attachement et le bien-être chez les adultes célibataires? Enfin, une dernière question de recherche est : est-ce que le sexe des célibataires modifie les liens entre les insécurités d'attachement, leur degré de solitude et leur bien-être? Afin de tenir compte des études antérieures, l'âge, l'orientation sexuelle, le choix d'être célibataire, le désir d'être en couple, le nombre de confidents, la santé physique ainsi que la désirabilité sociale seront retenus à titre de variables de contrôle.

Méthode

Cette section présente la méthode utilisée dans le cadre de la présente étude. Tout d'abord, les informations relatives aux caractéristiques des participants sont décrites ainsi que le déroulement de l'étude. Par la suite, les instruments de mesure utilisés sont présentés, ainsi que les considérations éthiques inhérentes à cette recherche.

Participants et déroulement

Un échantillon de célibataires de la population générale du Québec a été recruté entre juin et septembre 2020. Il importe de mentionner que cette période correspond à la pandémie de COVID-19, lorsque le Québec vivait des mesures de restrictions sanitaires et un confinement partiel ayant suivi une période de confinement complet (mars à mai 2020). Les participants devaient avoir 18 ans et plus et devaient bien comprendre le français pour participer. Ils devaient se considérer célibataires (c.-à-d., ne pas se considérer en couple) depuis au moins six mois (Adamczyk, 2016) afin de ne pas se situer dans une période de rupture ou d'adaptation au changement. Ils ont été recrutés par le biais des réseaux sociaux (voir Appendice B; p. ex., Facebook, liste de la SQRP) et par le partage de courriels présentant l'étude. Précisément, des publicités ont été transmises aux membres de Facebook indiquant être célibataire sur leur profil. De plus, afin de recruter suffisamment d'adultes de la communauté LGBTQ+, des publicités présentant le projet ont été diffusées sur les groupes Facebook de cette communauté. Les volontaires

intéressés étaient invités à cliquer sur un lien pour se rendre sur la plateforme web sécurisée *Qualtrics* où ils ont répondu à une batterie de questionnaires en ligne, d'une durée de 15 à 25 minutes. Ils pouvaient également partager le lien à leurs proches.

Caractéristiques sociodémographiques

Un total de 1 034 participants a débuté sa participation à l'étude, parmi lesquels 784 ont rempli les questionnaires dans leur plus grande partie et constituent l'échantillon analysé. Le Tableau 2 (Appendice C) présente les caractéristiques sociodémographiques de ce dernier en plus des énoncés suivants. Il est constitué de 532 femmes (67,9 %), 250 hommes (31,9 %) et de deux participants ayant répondu autre (0,2 %). Les participants sont âgés de 18 à 90 ans pour une moyenne de 36,61 ans ($ET = 12,86$). Au niveau de l'identité de genre, 66,3 % se perçoivent femmes, 32,0 % se perçoivent hommes, 0,5 % se disent non-binaires ou préfèrent ne pas répondre, 0,4 % *queer* dans le genre, 0,3 % transgenres homme et 0,1 % autre. La majorité des participants se disent hétérosexuels et 16,4 % rapportent faire partie de la communauté LGBTQ+, tandis que 13 participants sont en questionnement, 1 participant a indiqué autre et 4 ont préféré ne pas répondre à la question. Le nombre d'années d'études médian de l'échantillon est de 16 années.

En ce qui a trait au statut relationnel des célibataires de l'échantillon, 49,5 % n'ont jamais été mariés, 13,1 % n'ont jamais été en couple, 12,8 % sont divorcés, 12,0 % sont célibataires avec partenariat sexuel seulement, 10,5 % sont séparés, 1,5 % est veuf et 0,6 % a répondu autre. Une importante proportion (60,8 %) de participants affirme que

leur statut relationnel actuel est choisi. De plus, alors que 75,9 % de l'échantillon dit désirer être en couple dans la prochaine année, seulement 53,1 % des participants affirment prendre des actions pour rencontrer quelqu'un au moment de l'étude. Seuls 37,6 % des participants ont au moins un enfant (18,0 % en ont deux). La majorité de l'échantillon habite seule, soit 71,3 %. De plus, les parents de la majorité des participants ne sont pas divorcés ou séparés (58,4 %). Le nombre médian de confidents dans la vie des participants est de quatre. Une majorité de l'échantillon rapporte que leur santé physique est bonne à excellente (85,5 %).

La majorité des participants occupent un emploi à temps plein et moins de 20 % de l'échantillon rapporte que son occupation est différente au moment de répondre aux questionnaires en raison de la pandémie de COVID-19 (p. ex., Prestation canadienne d'urgence, chômage, télétravail, perte d'emploi). Le revenu médian se situe entre 40 000 et 49 999 \$ canadiens. Le français est la langue maternelle pour presque tous les participants et ces derniers sont en majeure partie nés au Québec. Enfin, l'échantillon regroupe 94,9 % de participants d'origine caucasienne ou blanche et 5,1 % sont d'autres origines (p. ex., afrocanadienne, européenne).

Instruments

Cette section présente les instruments de mesure retenus pour la présente étude. Le Tableau 3 présente les coefficients de fidélité (alpha de Cronbach) de ces instruments au sein du présent échantillon.

Informations sociodémographiques

Le statut relationnel, l'âge, le sexe, l'orientation sexuelle, le fait d'avoir ou non des enfants, le divorce des parents, le revenu, l'occupation et la scolarité ont été évalués à l'aide du questionnaire sociodémographique élaboré pour la présente étude (voir Appendice D). Des questions spécifiques à la réalité d'être célibataire ont aussi été incluses, dont le choix ou non d'être célibataire, la personne qui a initié la rupture (s'il y a lieu), la quantité de relations amoureuses sérieuses passées et le désir ou non d'être en relation dans la prochaine année. Une question concernant le réseau social des participants a aussi été incluse (c.-à-d., le nombre de personnes sur lesquelles je peux compter), ainsi que sur le fait d'habiter seul ou non. Enfin, une question évaluait la perception subjective de la santé physique.

Bien-être

Le bien-être a été évalué au moyen des *Échelles du bien-être général* (ÉBEG-65; Béliveau, Anjachak, & Brassard, 2019), la traduction française renversée (Vallerand, 1989) des *Scales of General Well-Being* (SGWB; Longo, 2017). Les participants répondent aux 65 items (voir Appendice E; p. ex., « Je me sens heureux » ou « Je suis positif envers mes projets ») selon une échelle en cinq points variant de 0 (pas du tout vrai) à 5 (totalement vrai). Les 14 dimensions du bien-être sont formées de la moyenne de leurs 4 ou 6 items chacune : le bonheur ($\omega_h = 0,92$), la vitalité ($\omega_h = 0,91$), le calme ($\omega_h = 0,92$), l'optimisme ($\omega_h = 0,86$), l'implication (*involvement*; $\omega_h = 0,89$), la conscience de soi ($\omega_h = 0,82$), l'acceptation de soi ($\omega_h = 0,84$), le sentiment de valeur personnelle (*self-*

worth; $\omega_h = 0,91$), la compétence ($\omega_h = 0,88$), le développement ($\omega_h = 0,91$), les buts dans la vie (*purpose*; $\omega_h = 0,88$), le sens (*significance*; $\omega_h = 0,90$), la congruence ($\omega_h = 0,85$) et la connexion ($\omega_h = 0,86$). Plus le score est élevé sur une dimension, plus cette dimension est vécue par le répondant. Le SGWB possède une bonne validité critériée (Longo & Joseph, 2017), la corrélation entre chaque dimension du bien-être et la mesure de comparaison respective étant presque toujours la plus élevée. Par exemple, l'échelle des affects agréables (*Pleasant Affect Scale*; Feldman Barrett & Russell, 1998) est fortement reliée ($r = 0,83$) à l'échelle de bonheur du SGWB.

Attachement adulte

La version canadienne-française abrégée du *Experiences in Close Relationships* (ECR; Brennan et al., 1998; ECR-12; Lafontaine et al., 2016) mesure les insécurités d'attachement en deux dimensions : l'anxiété d'abandon (p. ex., « Je m'inquiète beaucoup par rapport à mes relations ») et l'évitement de l'intimité (p. ex., « Je dis à peu près tout à mes proches »). La version de l'ECR-12 s'intéressant aux relations en général des répondants a été utilisée dans la présente étude. Les douze items (6 items par dimension) sont répondus sur une échelle Likert en sept points variant de 1 (fortement en désaccord) à 7 (fortement en accord). Un score élevé sur chaque échelle représente respectivement un niveau élevé d'anxiété d'abandon et d'évitement de l'intimité. L'ECR-12 a fait l'objet d'analyses factorielles auprès de six échantillons canadiens dont des célibataires et des individus LGBTQ+ (Lafontaine et al., 2016), montrant de bons indices de cohérence interne tant pour l'anxiété d'abandon ($\alpha = 0,78$ à $0,87$) que l'évitement de l'intimité ($\alpha =$

0,74 à 0,83). Les deux sous-échelles sont corrélées négativement à la satisfaction conjugale et positivement à la détresse psychologique, en appui à la validité critériée (Lafontaine et al., 2016).

Solitude

Parmi les instruments disponibles afin de mesurer la solitude, l'utilisation de la mesure multidimensionnelle de DiTommaso et Spinner (*Social and Emotional Loneliness Scale for Adults* [SELSA]; 1993, 1997) est recommandée (Cramer & Barry, 1999). La version courte (SELSA-S; DiTommaso, Brannen, & Best, 2004) et adaptée pour les Canadiens français, l'*Échelle de solitude sociale et émotionnelle* (ÉSSÉ; DiTommaso et al., 2007) mesure la solitude et ses dimensions à l'aide de 15 énoncés au total, cinq par dimension, dont la solitude sociale (p. ex., « Au cours des deux dernières semaines, j'ai senti que je faisais partie d'un groupe d'amis ») et la solitude émotionnelle familiale (p. ex., « Au cours des deux dernières semaines, je me suis senti(e) seul(e) au milieu de ma famille »). Les cinq énoncés mesurant la solitude émotionnelle amoureuse ont été adaptés parce que l'échelle initiale présumait la présence d'un partenaire amoureux dans la vie des répondants (p. ex., « Au cours des deux dernières semaines, j'aurais aimé avoir une relation amoureuse plus satisfaisante »). Les items 3, 6, 10, 14 et 15 ont ainsi été modifiés afin de mesurer la solitude face à l'absence de partenaire amoureux d'un échantillon de célibataires (p. ex., « Au cours des deux dernières semaines, j'aurais aimé avoir une relation amoureuse satisfaisante »). Tous les énoncés sont cotés sur une échelle de Likert en sept points allant de 1 (fortement en désaccord) à 7 (fortement en accord). Un score

moyen plus élevé indique un niveau plus élevé de solitude dans la dimension. La structure en trois facteurs de l'ÉSSÉ est confirmée par DiTommaso et al. (2007) et l'outil montre une bonne cohérence interne (α s : 0,83 - 0,89), de même qu'une bonne validité convergente (solitude sociale, $r = 0,67$; solitude amoureuse, $r = 0,25$; solitude familiale, $r = 0,45$) avec l'*Échelle de solitude de l'Université Laval* (de Grâce, Joshi, & Pelletier, 1993).

Désirabilité sociale

Afin de contrer un potentiel biais induit par l'utilisation exclusive de mesures autorapportées utilisées dans la présente étude, la désirabilité sociale a aussi été mesurée. Cette dernière consiste à répondre de façon à se montrer sous un jour favorable plutôt que de répondre de façon authentique, et ce, face à soi-même (autoduperie) ou face à autrui (hétéroduperie; Frenette, Valois, Lussier, Sabourin, & Villeneuve, 2000). Le *Balanced Inventory of Desirable Responding* (BIDR, Paulhus, 1984) dans sa version francophone (Sabourin et al., 1989) abrégée par Frenette et ses collègues (2000) évalue la tendance à la désirabilité sociale à l'aide de 18 items, dont 10 items évaluant l'autoduperie et 8 items évaluant l'hétéroduperie. Chaque item est évalué sur une échelle allant de 1 (totalement faux) à 7 (totalement vrai). Plus le score moyen est élevé, plus il y a présence de désirabilité sociale. Les coefficients alpha de la version brève francophone montrent une fidélité satisfaisante pour l'autoduperie ($\alpha_s = 0,71-0,75$) et l'hétéroduperie ($\alpha_s = 0,70-0,73$). La validité convergente de cette version a été établie par des liens négatifs avec la détresse

psychologique (Frenette et al., 2000). Dans la présente étude, deux items ont été retirés et les deux dimensions ont été regroupées afin d'obtenir une cohérence interne suffisante.

Considérations éthiques

Cette recherche a été approuvée par le comité d'éthique et de la recherche des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke (voir Appendice F). La méthode de cueillette de données retenue a permis d'assurer l'anonymat et la confidentialité des participants, car aucune information identificatoire (nom, date de naissance) n'a été demandée dans les questionnaires. Les données ont été cryptées et conservées de façon sécuritaire dans un fichier informatisé protégé par un mot de passe. Le formulaire d'information et de consentement (Appendice G) a informé les participants des avantages (p. ex., réflexion sur sa vie) et des inconvénients (p. ex., temps, émotions négatives ressenties) de leur participation, ainsi que de leur droit de se retirer à tout moment de l'étude en cessant de répondre au sondage. Une liste de ressources d'aide psychologique a été remise aux participants à la fin de la passation, afin d'atténuer la possible détresse ressentie lors de la complétion des questionnaires. Pour les encourager à compléter leur participation, deux prix de 100 \$ ont été tirés parmi les participants ayant terminé le sondage. Pour participer au tirage, les participants devaient fournir leur adresse courriel, dans un sondage séparé qui n'a pas été associé à leurs réponses, une fois l'étude complétée.

Résultats

Cette section présente l'ensemble des analyses statistiques menées pour répondre aux objectifs de la recherche. D'abord, les résultats des analyses préliminaires sont exposés. Par la suite, les résultats des analyses principales visant à tester les hypothèses et les questions de recherche sont présentés.

Analyses préliminaires

Cette sous-section présente les résultats des analyses préliminaires. Les analyses descriptives des variables à l'étude (attachement, solitude et bien-être) sont d'abord présentées. Ensuite, les corrélations préliminaires entre ces variables sont décrites, suivies d'une présentation des analyses conduites afin d'établir quelles variables sociodémographiques seront retenues à titre de variables contrôles pour les analyses principales.

Analyses descriptives

Tout d'abord, l'examen préliminaire des données révèle que 14 participants (c.-à-d., moins de 2 % de l'échantillon) n'ont pas complété tous les items du questionnaire de solitude. Le test MCAR de Little révèle que les données manquantes sont complètement aléatoires ($\chi^2(18) = 17,535, p = 0,487$). La procédure d'imputation simple a donc été effectuée à l'aide du logiciel SPSS afin de remplacer ces valeurs manquantes. À partir de

la nouvelle base de données imputée, des analyses descriptives ont été réalisées sur les variables à l'étude, soit les sous-échelles d'attachement, de solitude et de bien-être. Tels que le montre le Tableau 3, les participants présentent des scores modérés d'anxiété d'abandon et d'évitement de l'intimité. En moyenne, ils rapportent des scores plutôt élevés de solitude amoureuse et des scores faibles à modérés de solitude familiale et sociale. L'échantillon présente des niveaux modérés de bien-être pour les 14 dimensions évaluées, de même qu'un niveau modéré de désirabilité sociale.

Les résultats des analyses descriptives révèlent également que la majorité des variables présente des indices d'asymétrie et d'aplatissement qui correspondent à une distribution normale puisque ceux-ci se situent entre -1 et 1 (Tabachnick & Fidell, 2013). Seule la solitude amoureuse présente une distribution légèrement asymétrique négative, ce qui est tout de même acceptable. Les coefficients alpha de Cronbach présentés appuient aussi la fidélité des outils utilisés au sein de cet échantillon.

Corrélations entre les variables à l'étude

Les corrélations de Pearson (voir Tableau 4) entre les variables d'attachement, de solitude et de bien-être sont significatives et dans le sens attendu, c'est-à-dire que plus les participants présentent un niveau élevé d'anxiété d'abandon ou d'évitement de l'intimité, plus ils rapportent de la solitude et moins leur bien-être est élevé. Ces liens préliminaires appuient la pertinence de s'intéresser aux liens directs et indirects entre

Tableau 3

Moyennes, écarts-types, indices d'asymétrie, d'aplatissement et coefficients alpha de Cronbach des variables à l'étude

Échelle	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	Asymétrie	Aplatissement	α
Attachement						
Anxiété d'abandon	784	3,79	1,51	0,09	-0,88	0,86
Évitement de l'intimité	784	3,59	1,49	0,25	-0,82	0,88
Solitude						
sociale	784	2,94	1,54	0,75	-0,19	0,87
amoureuse	784	5,40	1,64	-1,08	0,29	0,91
familiale	784	3,23	1,63	0,59	-0,45	0,89
Bien-être						
Calme	784	3,52	0,94	-0,38	-0,32	0,89
Bonheur	784	3,63	0,88	-0,65	0,23	0,94
Vitalité	784	3,38	1,00	-0,34	-0,56	0,91
Optimisme	784	3,81	0,86	-0,64	-0,01	0,89
Implication	784	3,69	0,90	-0,68	0,06	0,90
Conscience de soi	784	3,86	0,77	-0,68	0,47	0,81
Acceptation de soi	784	3,35	0,90	-0,33	-0,46	0,83
Sentiment de valeur personnelle	784	3,51	0,96	-0,47	-0,38	0,92
Compétence	784	3,88	0,74	-0,75	0,76	0,91
Développement	784	3,82	0,93	-0,74	0,23	0,94
Buts dans la vie (<i>purpose</i>)	784	3,59	1,01	-0,50	-0,57	0,91
Sens	784	3,79	0,98	-0,68	-0,15	0,95
Congruence	784	3,96	0,76	-0,73	0,21	0,87
Connexion	784	3,85	0,90	-0,74	-0,06	0,89
Désirabilité sociale	784	4,30	0,75	-0,07	-0,11	0,65

l'attachement et le bien-être. De plus, les personnes présentant de hauts niveaux d'anxiété d'abandon et d'évitement de l'intimité vivent moins de désirabilité sociale.

Tableau 4

Corrélations entre les insécurités d'attachement, la solitude, le bien-être et la désirabilité sociale

	Attachement		Solitude			
	Anxiété	Évitement	sociale	amoureuse	familiale	Désirabilité sociale
Bien-être						
Calme	-0,42**	-0,24**	-	-0,22**	-0,30**	0,33**
			0,26**			
Bonheur	-0,42**	-0,37**	-	-0,26**	-0,45**	0,31**
			0,42**			
Vitalité	-0,33**	-0,32**	-	-0,16**	-0,31**	0,35**
			0,35**			
Optimisme	-0,32**	-0,34**	-	-0,15**	-0,32**	0,32**
			0,32**			
Implication	-0,22**	-0,26**	-	-0,13**	-0,22**	0,33**
			0,24**			
Conscience de soi	-0,25**	-0,30**	-	-0,10**	-0,20**	0,33**
			0,27**			
Acceptation de soi	-0,39**	-0,34**	-	-0,17**	-0,25**	0,35**
			0,24**			
Sentiment de valeur	-0,42**	-0,34**	-	-0,19**	-0,31**	0,42**
			0,31**			
personnelle						
Compétence	-0,21**	-0,22**	-	-0,07	-0,20**	0,28**
			0,23**			
Développement	-0,25**	-0,29**	-	-0,15**	-0,23**	0,30**
			0,32**			
Buts dans la vie (<i>purpose</i>)	-0,19**	-0,27**	-	-0,07*	-0,25**	0,29**
			0,23**			
Sens	-0,26**	-0,32**	-	-0,13**	-0,31**	0,35**
			0,33**			
Congruence	-0,28**	-0,30**	-	-0,15**	-0,25**	0,43**
			0,34**			
Connexion	-0,31**	-0,55**	-	-0,15**	-0,49**	0,31**
			0,64**			
Solitude						
sociale	0,30**	0,47**				-0,16**
amoureuse	0,42**	0,07*	0,19**		0,27**	-0,16**
familiale	0,34**	0,46**	0,46**			-0,23**

Désirabilité sociale	-0,33**	-0,21**
-------------------------	---------	---------

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

Quant aux liens entre la solitude et le bien-être, tous sont significatifs et négatifs à l'exception de la solitude amoureuse qui n'est pas liée aux dimensions compétence et buts dans la vie (*purpose*) du bien-être. Comme attendu, une personne vivant un plus haut niveau de solitude ressent moins de bien-être. Les corrélations les plus élevées se trouvent entre la dimension connexion et la solitude sociale et la solitude familiale. Ainsi, plus les participants ressentent de la solitude familiale et sociale, moins ils ressentent de connexion. Les corrélations entre la solitude amoureuse et les dimensions du bien-être sont de taille plus faible. De plus, les participants qui vivent davantage de désirabilité sociale rapportent davantage de bien-être et moins de solitude, ou peuvent avoir répondu aux questionnaires de façon à ce qu'ils paraissent ainsi. Compte tenu des corrélations modérées entre les variables à l'étude et la désirabilité sociale, cette dernière sera contrôlée dans les analyses principales.

Examen des variables contrôles potentielles

Des analyses comparatives et corrélationnelles ont été menées sur les variables de bien-être afin de vérifier la pertinence de contrôler la contribution de certaines variables sociodémographiques dans les analyses principales (lorsque $r > 0,20$). Les résultats des corrélations de Pearson menées avec les variables continues ou dichotomiques (p. ex., âge, choix du statut relationnel, désir d'être en couple, démarches pour rencontrer, nombre total

de relations amoureuses, orientation sexuelle : 0 = hétérosexualité et 1 = LGBTQ+) ont révélé que seules les variables du choix du statut relationnel ($rs = 0,12$ à $0,28$, $p < 0,01$) et du nombre de confidents dans la vie des participants ($rs = 0,13$ à $0,48$, $p < 0,01$) sont corrélées positivement avec les dimensions du bien-être. Les résultats des analyses de variance multivariées (MANOVAs) menées avec les variables catégorielles (statut relationnel, sexe, santé physique) montrent que seule la santé physique est significativement associée au bien-être ($F(28, 1536) = 11,13$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,17$). Puisque les répondants rapportant une mauvaise santé physique présentent des scores de bien-être inférieurs à ceux rapportant une bonne santé physique, cette variable sera contrôlée dans les analyses principales. Les MANOVAs (Tableaux 5 et 6; voir Appendice H) ont aussi permis de constater des différences en termes de bien-être entre les hommes et les femmes ($F(14, 767) = 5,99$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,10$) et, dans une moindre mesure, selon les différents statuts relationnels ($F(56, 2915) = 1,47$, $p = 0,013$, $\eta^2 = 0,03$). Puisque la taille de l'effet du statut relationnel est très faible ($\eta^2 < 0,04$), seul le rôle modérateur du sexe sera exploré dans les analyses principales.

Analyses principales

Afin de vérifier les hypothèses et de répondre aux questions de recherche, des analyses acheminatoires ont été menées à l'aide du logiciel AMOS pour examiner si les trois dimensions de la solitude sont médiatrices des liens entre les deux insécurités d'attachement et les 14 dimensions du bien-être. Les effets indirects (de médiation) ont été examinés par le biais d'intervalles de confiance de 95 % calculés autour des

coefficients de régression sur 5 000 échantillons générés aléatoirement (Preacher & Hayes, 2008). L'absence du zéro dans chaque intervalle de confiance suggère la présence d'un effet indirect significatif. Trois indices d'ajustement permettent de vérifier l'ajustement du modèle testé avec les données (Kline, 2016) : un chi-carré non significatif, un indice *Comparative Fit Index* (CFI) supérieur à 0,90, ainsi qu'un indice *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) inférieur à 0,08. Le rôle modérateur du sexe est vérifié au moyen d'un test d'invariance du modèle selon le sexe.

Un modèle incluant tous les scores d'attachement, de solitude et de bien-être de l'ensemble des participants a d'abord été testé, en contrôlant la désirabilité sociale, le nombre de confidents, le choix du statut relationnel (0 = non; 1 = oui) et la santé physique (0 = bonne; 1 = mauvaise). Le premier modèle ne permettant pas de distinguer le sexe révèle un ajustement acceptable aux données ($\chi^2(168) = 282,67, p < 0,001$; CFI = 0,988; RMSEA = 0,030, IC90 % [0,023; 0,035]). Or, le test d'invariance pour le sexe révèle que ce modèle diffère significativement d'un modèle permettant aux différences homme-femme d'émerger ($\Delta\chi^2(134) = 191,71, p = 0,001$). Ainsi, le modèle permettant la prise en compte des différences de sexe a été retenu, car il présente un meilleur ajustement aux données ($\chi^2(34) = 90,96, p < 0,001$; CFI = 0,994; RMSEA = 0,046, IC90 % [0,035; 0,058]).

Le Tableau 7 présente les liens directs significatifs pour les femmes. La variance expliquée par le modèle varie de 12 % pour la variable compétence à 54 % pour la variable

connexion, tel qu'indiqué à la Figure 2 (voir Appendice K). Le Tableau 8 présente les liens directs significatifs pour les hommes. La variance expliquée varie de 11 % pour la variable buts dans la vie (*purpose*) à 50 % pour la variable connexion, tel qu'indiqué à la Figure 3 (voir Appendice L). D'abord, des liens directs sont présents entre les deux insécurités d'attachement et des niveaux plus faibles de bien-être. Plus

Tableau 7

Résultats des analyses acheminatoires en contrôlant pour la désirabilité sociale, la santé physique, le choix du statut relationnel et le nombre de confidents : femmes

Prédicteur	Attachement		Solitude		
Critère	Anxiété	Évitement	sociale	amoureuse	familiale
Bien-être					
Calme	-0,27***	-	-	-	-0,14**
Bonheur	-0,18***	-0,09*	-0,12**	-	-0,19***
Vitalité	-0,11**	-	-0,18***	-	-
Optimisme	-0,20***	-0,10*	-0,12**	-	-0,12**
Implication	-	-	-	-	-
Conscience de soi	-0,13**	-0,16***	-0,10*	-	-
Acceptation de soi	-0,26***	-0,28***	-	-	-
Sentiment de valeur personnelle	-0,27***	-0,20***	-0,09*	-	-
Compétence	-0,11*	-	-0,11*	-	-
Développement	-	-0,12*	-0,14**	-	-
Buts dans la vie (<i>purpose</i>)	-0,10*	-0,13**	-	-	-
Sens	-0,10*	-	-0,12**	-	-
Congruence	-0,10*	-0,11*	-0,19***	-	-
Connexion	-	-0,27***	-0,40***	-	-0,08*
Solitude					
sociale	0,16***	0,20***			
amoureuse	0,32***	-			
familiale	0,20***	0,32***			

Notes. Seuls les coefficients de régression standardisés significatifs sont présentés.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

précisément, pour les femmes comme les hommes, l'anxiété d'abandon est liée à des degrés moindres de calme, de bonheur, de vitalité, d'acceptation de soi et de sentiment de valeur personnelle. L'évitement de l'intimité est pour sa part lié à des degrés moindres de bonheur, d'optimisme, de conscience de soi, d'acceptation de soi, de sentiment de valeur personnelle, de développement, de buts dans la vie (*purpose*) et de

Tableau 8

Résultats des analyses acheminatoires en contrôlant pour la désirabilité sociale, la santé physique, le choix du statut relationnel et le nombre de confidents : hommes

Prédicteur	Attachement		Solitude		
Critère	Anxiété	Évitement	sociale	amoureuse	familiale
Bien-être					
Calme	-0,26***	-0,22**	-	-	-
Bonheur	-0,22***	-0,19**	-	-	-0,19**
Vitalité	-0,15*	-0,28***	-	-	-
Optimisme	-	-0,33***	-	-	-
Implication	-	-0,23**	-	-	-
Conscience de soi	-	-0,22**	-	-	-
Acceptation de soi	-0,27***	-0,30***	-	-	-
Sentiment de valeur personnelle	-0,17**	-0,23***	-	-	-
Compétence	-	-	-	-	-
Développement	-	-0,21**	-	-	-
Buts dans la vie (<i>purpose</i>)	-	-0,16*	-	-	-0,22**
Sens	-	-0,20**	-	-	-0,20**
Congruence	-	-	-0,19**	-	-
Connexion	-	-0,17**	-0,34***	0,10*	-0,18**
Solitude					
sociale	0,21***	0,47***			
amoureuse	0,43***	-			
familiale	0,25***	0,25***			

Notes. Seuls les coefficients de régression standardisés significatifs sont présentés.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

connexion autant chez les hommes que chez les femmes. Chez la femme seulement, l'anxiété d'abandon est aussi liée négativement à l'optimisme, la conscience de soi, la compétence, les buts dans la vie (*purpose*), le sens et la congruence. L'évitement de l'intimité est aussi lié négativement à la congruence chez la femme. Chez l'homme seulement, l'évitement de l'intimité est également lié à des niveaux plus faibles de calme, de vitalité, d'implication et de sens.

Les liens directs entre les insécurités d'attachement et les dimensions de la solitude sont les mêmes pour les hommes et les femmes. En effet, l'anxiété d'abandon est liée positivement aux trois dimensions de la solitude tandis que l'évitement de l'intimité est lié positivement à la solitude sociale et à la solitude familiale, mais pas à la solitude amoureuse. De plus, des liens directs entre la solitude sociale et un niveau plus faible de congruence et de connexion sont présents chez les deux sexes, de même que des liens directs entre la solitude familiale et un niveau plus faible de bonheur et de connexion. D'autres liens directs diffèrent selon les sexes. En effet, chez la femme, plusieurs dimensions du bien-être sont liées négativement avec la solitude sociale au-delà de la congruence et de la connexion : le bonheur, la vitalité, l'optimisme, la conscience de soi, le sentiment de valeur personnelle, la compétence, le développement et le sens. De plus, la solitude familiale est liée négativement au calme et à l'optimisme chez la femme. Chez l'homme seulement, la solitude amoureuse est liée à la connexion, et ce, positivement, tandis que la solitude familiale est liée négativement aux buts dans la vie (*purpose*) et au sens.

Le Tableau 9 (voir Appendice I) présente les liens indirects obtenus pour les femmes et le Tableau 10 (voir Appendice J) présente les liens indirects obtenus pour les hommes. D'abord, peu importe le sexe, des liens indirects significatifs entre l'anxiété d'abandon et le plus faible degré de bonheur sont présents via plus de solitude familiale. Ainsi, les femmes et les hommes plus anxieux vivent moins de bonheur via plus de solitude familiale. Ce lien passe aussi, bien que plus faiblement, par la solitude sociale pour les femmes et les hommes plus anxieux. Chez la femme seulement, l'anxiété d'abandon est liée indirectement à moins de vitalité et de sens via une plus grande solitude sociale et à moins de calme via une plus grande solitude familiale. Chez l'homme seulement, l'anxiété d'abandon est quant à elle liée à un plus faible sens via une plus grande solitude familiale.

Enfin, un patron mixte ressort des effets indirects de l'anxiété d'abandon vers la connexion. D'abord, bien que l'anxiété d'abandon soit liée à un plus faible niveau de connexion via la plus grande solitude sociale pour les deux sexes, chez l'homme, le lien avec la connexion est également négatif via une plus grande solitude familiale tout en étant *positif* via une plus grande solitude amoureuse. Autrement dit, les femmes plus anxieuses rapportent un faible sentiment de connexion en raison de leur plus grande solitude sociale et les hommes rapportent également un faible sentiment de connexion en raison de leur solitude sociale et familiale. Or, au-delà de ces liens, les hommes plus anxieux rapportent davantage de connexion via une plus grande solitude amoureuse.

En ce qui a trait aux liens indirects impliquant l'évitement de l'intimité, plusieurs résultats sont similaires pour les deux sexes. D'abord, l'évitement de l'intimité est lié négativement au bonheur via une plus grande solitude sociale, mais surtout via une plus grande solitude familiale autant chez la femme que chez l'homme. En ce qui a trait à la connexion, un lien indirect est aussi présent chez les femmes et les hommes entre l'évitement de l'intimité et cette dimension, mais cette fois-ci via la solitude sociale davantage que via la solitude familiale. Également, un lien indirect négatif est présent entre l'évitement de l'intimité et la congruence via la solitude sociale, et ce, chez les femmes et les hommes. En ce qui a trait à la dimension du sens, bien que l'évitement y soit négativement lié chez les deux sexes, la femme évitante en vit moins via plus de solitude sociale tandis que l'homme évitant en vit moins via plus de solitude familiale.

L'évitement de l'intimité est lié indirectement à certaines dimensions du bien-être de façon différente selon le sexe. En effet, chez la femme, l'évitement de l'intimité est lié négativement au calme via une plus grande solitude familiale. De plus, des liens indirects négatifs relient l'évitement de l'intimité à la vitalité et l'optimisme via plus de solitude sociale et familiale. Toutefois, le lien indirect passerait davantage par la solitude sociale que familiale pour la vitalité et davantage par la solitude familiale que sociale pour l'optimisme. En d'autres mots, la femme plus évitante vit moins de vitalité surtout via une plus grande solitude sociale et vit moins d'optimisme surtout via une plus grande solitude familiale. Chez l'homme, l'évitement est lié à un plus faible sentiment de valeur personnelle via des degrés plus élevés de solitude sociale et familiale. Enfin, l'homme

présentant plus d'évitement vit également un niveau plus faible de compétence via plus de solitude surtout sociale, mais aussi familiale.

En somme, la première hypothèse concernant les liens directs négatifs entre la solitude et le bien-être est partiellement appuyée considérant les liens entre les dimensions sociale et familiale de la solitude et plusieurs dimensions du bien-être chez les célibataires des deux sexes. La deuxième hypothèse concernant les liens directs négatifs entre les insécurités d'attachement et le bien-être est également appuyée considérant les liens entre l'anxiété d'abandon et l'évitement de l'intimité avec respectivement 11 et 13 des 14 dimensions du bien-être. Enfin, la troisième hypothèse concernant les liens directs positifs entre les insécurités d'attachement et la solitude est également appuyée, à l'exception du lien entre l'évitement de l'intimité et la solitude amoureuse qui n'est pas significatif. Ces résultats, de même que les liens indirects spécifiques aux hommes et aux femmes (question de recherche) seront discutés dans la section suivante.

Discussion

Cette section fait un retour sur les résultats obtenus en regard des objectifs de recherche. Les résultats sont mis en lien avec les écrits théoriques et empiriques, puis des pistes d'explication sont proposées. Par la suite, les principales retombées cliniques et scientifiques de l'étude sont présentées. Enfin, les forces et les limites de l'étude sont abordées ainsi que les pistes de recherche future.

Retour sur les objectifs et hypothèses de recherche

Les objectifs principaux de cette étude étaient d'abord d'approfondir les liens entre les deux dimensions de l'insécurité d'attachement (anxiété d'abandon et évitement de l'intimité), la solitude et le bien-être chez les célibataires, puis d'étudier le rôle médiateur de la solitude dans les liens entre les insécurités d'attachement et le bien-être. Les résultats obtenus pour les hommes et les femmes sont discutés à partir des hypothèses et questions de recherche formulées, à la lumière de la documentation scientifique disponible.

Mise en contexte

Le lecteur est invité à lire cette section en prenant en considération que lors de la période de recrutement qui s'est déroulée de juin à septembre 2020, la pandémie mondiale de COVID-19 était en cours. Au Québec, la réouverture des services et de certaines possibilités de rassemblements et d'activités s'est opérée progressivement à partir de la

fin mai 2020, après plusieurs semaines de confinement. Certaines restrictions de la direction de la santé publique du Québec étaient toujours en vigueur telles que la distanciation physique de deux mètres à conserver avec les personnes hors de sa résidence. De plus, en septembre 2020, les restrictions ont été catégorisées selon un code de couleur et définies par la situation précise dans chacune des régions du Québec (INSPQ, 2021). Ainsi, le vécu de nombreux célibataires en lien avec ces restrictions et le confinement vécu au printemps pourrait avoir teinté leurs réponses aux questionnaires. En effet, faire de nouvelles rencontres, pour ceux qui le désiraient, s'en trouvait plus complexe et restreint en partie par la distanciation physique recommandée.

Solitude et bien-être

En appui à la première hypothèse de recherche et de façon cohérente avec les écrits recensés (Mellor et al., 2008; Tomás et al., 2019), plusieurs liens directs entre la solitude et les indicateurs du bien-être sont significatifs. En effet, plus le degré de solitude est élevé chez le célibataire, moins il ressent de bien-être. Toutefois, les résultats révèlent certaines différences selon le sexe des répondants. En effet, contrairement aux résultats d'Hyland et ses collègues (2019), davantage de liens entre une plus grande solitude sociale et un plus faible bien-être sont présents pour la femme que pour l'homme. Parmi les 14 dimensions du bien-être, 10 sont liées à la solitude sociale pour la femme (c.-à-d., bonheur, vitalité, optimisme, conscience de soi, sentiment de valeur personnelle, compétence, développement, sens, congruence et connexion), alors que seulement deux (c.-à-d., congruence et connexion) y sont liées pour l'homme. Ainsi, principalement pour la

femme, percevoir que son réseau social est insuffisant ou insatisfaisant (p. ex., amis, collègues) est lié à moins de bonheur, de vitalité et d'optimisme entre autres.

La plus faible proportion d'hommes dans l'échantillon peut expliquer en partie les différences observées, certains liens pouvant simplement ne pas être significatifs chez les hommes en raison d'une plus faible puissance statistique. Or, les différences dans la socialisation des hommes et des femmes pourraient aussi expliquer en partie que plus de liens soient présents entre la solitude sociale de la femme et son bien-être. En effet, alors que les femmes seraient plus susceptibles de recourir au soutien social de sources multiples (collègues, amis, famille; p. ex., Gerstel et al., 1985; Weidner, 2000), les hommes auraient pour leur part des réseaux sociaux de plus petite taille et accorderaient une plus grande importance au fait d'avoir un partenaire amoureux (Dahlberg Andersson, McKee, & Lennartsson, 2015). Les normes sociales de la masculinité telles que l'autonomie, la solidité et la faible expression émotionnelle pourraient également réduire le degré auquel les hommes demandent du soutien ou reconnaissent le besoin de compter sur les autres (p. ex., İlhan, 2012), et ce, notamment lorsqu'ils sont célibataires.

Un seul lien direct (positif) entre la solitude amoureuse et la connexion chez les hommes viendrait lui aussi soutenir que le soutien social proviendrait surtout du partenaire amoureux chez ces derniers. En effet, plus l'homme vivrait de la solitude amoureuse, plus il serait en contact avec son désir ou son besoin de connexion. Les études antérieures montraient, au contraire de la présente étude, la présence de liens significatifs entre la

solitude amoureuse et le bien-être (Adamczyk & Segrin, 2015) et plus précisément pour les hommes via la solitude émotionnelle (Dykstra & Fokkema, 2007). Il est possible que puisque tous les participants célibataires ressentent des niveaux modérés à élevés de solitude amoureuse (Adamczyk, 2018), un effet de plafonnement dans les résultats puisse expliquer que la solitude amoureuse ne soit que très peu reliée au bien-être, une fois la désirabilité sociale, la santé physique, le choix du statut relationnel et le nombre de confidents contrôlés.

Quant à la solitude familiale, des liens directs avec le bien-être sont observés chez les célibataires des deux sexes (Hyland et al., 2019). Plus ceux-ci rapportent de la solitude familiale, plus leur bien-être est faible au niveau du bonheur et de la connexion. Pour la femme seulement, la solitude familiale est aussi liée à moins de calme et d'optimisme, tandis que pour l'homme seulement, elle est liée à des niveaux plus faibles de buts dans la vie (*purpose*) et de sens à la vie. Des auteurs suggèrent que les célibataires seraient plus susceptibles que les personnes mariées de voir fréquemment leurs parents et leur fratrie (Sarkisian & Gerstel, 2008), ceux-ci jouant un rôle clé pour expliquer leur bien-être, soit celui de figure d'attachement principale et de soutien (Doherty & Feeney, 2004). Or, lorsque les célibataires disent vivre des degrés plus élevés de solitude familiale, soit une certaine insatisfaction ou un manque quant aux contacts avec leur famille, leur bien-être s'en trouverait diminué. Ceci est cohérent avec l'étude de DiTomasso et ses collègues (2007) montrant que la solitude familiale est liée à davantage de symptômes de détresse psychologique (dépression et anxiété).

Insécurités d'attachement et bien-être

Liens indirects via la solitude

En regard de la deuxième hypothèse et de la question de recherche, les résultats ont révélé certains liens similaires pour les deux insécurités d'attachement. Globalement, en concordance avec les écrits, plus d'insécurité d'attachement est liée à moins de bien-être (Kafetsios & Sideridis, 2006; Lavy & Littman-Ovadia, 2011) via plus de solitude (p. ex., Akbağ & Erden İmamoğlu, 2010; Bernardon et al., 2011). Ceci signifie également que des degrés plus faibles d'insécurité d'attachement sont liés à plus de bien-être via moins de solitude (Akbağ & Erden İmamoğlu, 2010; Moore & Leung, 2002), ce qui laisse entendre que les célibataires présentant un attachement dit sécurisé seraient plus heureux, car ils se sentiraient moins seuls. Plus précisément, en contrôlant pour la désirabilité sociale, la santé physique, le choix du statut relationnel et le nombre de confidents, les résultats ont appuyé la présence de liens indirects entre les deux insécurités d'attachement et trois indicateurs du bien-être par le biais de la solitude. Plus la personne célibataire rapporte de l'anxiété d'abandon ou de l'évitement de l'intimité, plus elle vit de la solitude (surtout sociale ou familiale), ce qui en retour est lié à de plus faibles niveaux de bonheur, de sens et de connexion. Ainsi, les insécurités d'attachement semblent jouer un rôle clé dans l'explication du faible bien-être des célibataires, et ce, en partie en raison de la solitude vécue. Le bonheur et le sens seront discutés ci-dessous tandis que, considérant le portrait plus complexe de la dimension connexion, cette dernière sera discutée dans les sections subséquentes sur les implications spécifiques à chacune des insécurités d'attachement.

Les célibataires à l'attachement plus insécurisé ressentent moins de bonheur et de sens par le biais de leur plus grande solitude sociale et familiale. Ainsi, ils vivent moins de sensations agréables à un niveau d'excitation modéré (p. ex., heureux, joyeux, bien) et ont moins le sentiment que leurs actions en valent la peine, sont gratifiantes et ont de la valeur, et ce, en partie en raison de leur perception d'un réseau social insatisfaisant ou du manque de lien avec une figure d'attachement familiale. Ces résultats sont cohérents avec les études rapportant que les personnes plus évitantes et anxieuses sont en général peu satisfaites du soutien social reçu dans leur vie, les premières, car elles s'attendent à être déçues de leurs relations interpersonnelles ou qu'elles le sont, et les secondes, car le soutien reçu est rarement suffisant pour combler leurs besoins intenses (voir Mikulincer & Shaver, 2016, pour une revue). Des auteurs ont en effet montré que le fait d'entretenir des relations interpersonnelles significatives était un facteur clé du bien-être (p. ex., Mellor et al., 2008) ou d'un degré moindre de détresse (Lambert et al., 1995) chez les adultes.

Pour les personnes anxieuses seulement toutefois, un niveau plus faible de sens (sentiment que ses actions en valent la peine, sont gratifiantes et ont de la valeur) passe par plus de solitude sociale pour les femmes et par plus de solitude familiale pour les hommes. Ici également, les différences dans la socialisation des hommes et des femmes pourraient expliquer ces résultats. La femme se tournerait plus vers ses amis (Adamczyk, 2016) et reconnaîtrait davantage ses besoins sociaux que l'homme qui lui se tournerait

davantage vers sa famille (Adamczyk, 2016; Prezza & Pacilli 2002), à défaut d'être en couple.

Liens directs ne passant pas par la solitude

En appui à la deuxième hypothèse de recherche, les liens directs entre les deux insécurités d'attachement et le bien-être sont significatifs. En effet, plus le degré d'anxiété d'abandon ou d'évitement de l'intimité est élevé chez le célibataire, moins il rapporte d'acceptation de soi sans que la solitude sociale ou familiale ne soit impliquée. Ces résultats sont concordants avec les écrits (p. ex., Klohnen et al., 2005). En effet, bien que les mécanismes sous-jacents soient différents pour les personnes évitantes et anxieuses, pour les deux, reconnaître différents aspects de soi (p. ex., son passé, sa personnalité, ses pensées et ses sentiments) de manière tolérante, réceptive et sans jugement est une tâche difficile. Pour la personne plus anxieuse, la représentation négative d'elle-même sous-jacente au besoin constant d'être rassurée sur sa valeur pourrait expliquer sa difficulté à s'accepter comme elle est (Schmitt & Allik, 2005). Pour la personne plus évitante, la déconnexion de ses émotions qui l'amène à moins se connaître pourrait rendre l'acceptation de soi plus difficile. Ce lien ne découlerait pas du sentiment de solitude, mais plutôt des modèles de soi plus fragiles, déconnectés du soi réel des personnes ayant reçu des soins peu constants ou empreints d'insensibilité dès l'enfance (Mikulincer & Shaver, 2016).

Évitement de l'intimité et bien-être

En regard de la deuxième hypothèse et de la question de recherche, les résultats ont révélé le rôle prépondérant de l'évitement de l'intimité pour expliquer le faible degré de bien-être des célibataires. La plupart des liens entre l'évitement de l'intimité et les indicateurs de bien-être sont expliqués par les degrés plus élevés de solitude sociale et familiale (liens indirects), tandis que certains liens directs – qui ne sont pas expliqués par la solitude – émergent avec d'autres indicateurs de bien-être.

Liens indirects via la solitude

En contrôlant pour la désirabilité sociale, la santé physique, le choix du statut relationnel et le nombre de confidents, les résultats ont appuyé la présence de liens indirects entre l'évitement de l'intimité et neuf indicateurs du bien-être (Kafetsios & Sideridis, 2006; Lavy & Littman-Ovadia, 2011) par le biais de la solitude (Bernardon et al., 2011; Keleher et al., 2010), en concordance avec les écrits. En plus du bonheur et du sens à la vie déjà évoqués, plus la personne célibataire rapporte de l'évitement de l'intimité, plus elle dit vivre de la solitude sociale ou familiale, ce qui en retour est lié à de plus faibles niveaux de calme, de vitalité, d'optimisme, de sentiment de valeur personnelle, de compétence, de congruence et de connexion. Ainsi, l'évitement de l'intimité semble jouer un rôle clé dans l'explication du faible bien-être des célibataires, et ce, en partie en raison de la solitude vécue. La tendance à la *désactivation* du système d'attachement chez les adultes vivant davantage d'évitement de l'intimité les inciterait habituellement à recourir à des stratégies visant à ne pas ressentir la détresse (Mikulincer & Shaver, 2016). Or, les résultats de la présente étude permettent de constater qu'ils

rapportent tout de même se soucier de l'absence de relation avec leurs proches, un résultat inconstant dans les écrits, mais bien présent (Bernardon et al., 2011; Keleher et al., 2010). En effet, le lien indirect présentant la plus grande taille d'effet se situe chez l'homme plus évitant qui ressentirait moins de connexion (c.-à-d., de sentiment d'appartenance, soin mutuel, amour et proximité) via plus de solitude sociale et familiale. Des études suggèrent en effet que, de tous les facteurs qui influencent le bien-être, l'appartenance se situe en haut ou très près du haut de la liste (p. ex., Argyle, 1987). Ainsi, malgré leurs représentations habituellement négatives des autres (comme peu disponibles ou dignes de confiance) et leur préférence pour l'indépendance, il appert que les célibataires au degré d'évitement élevé ressentent tout de même le manque de la présence de l'autre, ce qui à son tour est lié négativement à leur bien-être. Cela appuie les résultats de Robinson et ses collègues (2013). En effet, les jeunes adultes plus évitants de cette étude ont signalé davantage de solitude sociale et des relations moins positives avec les autres, une variable s'apparentant avec la connexion.

Alors que les personnes célibataires tendent généralement à combler leurs besoins d'attachement en se tournant vers leur famille ou leurs amis (Musick & Bumpass, 2012), il est possible que le contexte de stress chronique de la pandémie de COVID-19 ait été particulièrement confrontant pour les personnes plus évitantes – qui nient habituellement leurs besoins de connexion – et avoir exacerbé leur souffrance habituellement peu saillante. Le manque chronique de socialisation pourrait avoir mené à un échec des stratégies de désactivation de leur système d'attachement et leur avoir fait ressentir

davantage de solitude et de manque, ce qui pourrait en retour avoir amplifié leur vision habituellement plus négative de la vie. En effet, les insécurités d'attachement seraient des facteurs prédisposant à l'affectivité négative qui survient en réponse aux menaces et aux stress de la vie, comme en contexte de pandémie (Mikulincer & Shaver, 2016). Il est également possible qu'en essayant de ne pas contacter leur détresse, les personnes plus évitantes ressentent également moins d'affects positifs qui favoriseraient leur bien-être. De plus, il est possible que la mesure multidimensionnelle du bien-être des *Échelles du bien-être général* (ÉBEG-65; Longo, 2017) ait permis une meilleure sensibilité à la souffrance que les personnes plus évitantes ressentent elles aussi sans la laisser transparaître, tel que proposé par Mikulincer et Shaver (2016).

Les célibataires plus évitants des deux sexes ont aussi dit vivre moins de congruence (c.-à-d., perception que ses actions sont compatibles avec ses intérêts, ses valeurs et ses croyances) par le biais de plus de solitude sociale. En effet, ressentir de la solitude sociale serait en ce sens incompatible avec la croyance qu'ils doivent se débrouiller seuls et ne pas avoir besoin des autres et serait donc difficile à réconcilier avec leur image personnelle d'indépendance et d'autosuffisance (Mikulincer & Shaver, 2016). Les résultats ont aussi révélé que les hommes plus évitants, mais pas les femmes, ressentiraient un plus faible sentiment de valeur personnelle et de compétence, surtout par l'entremise de plus de solitude sociale, mais aussi familiale. Ces résultats peuvent être compris à la lumière des besoins fondamentaux de la théorie de l'autodétermination (TAD; Ryan & Deci, 2001). Plus précisément, la TAD suppose trois besoins psychologiques fondamentaux –

autonomie, compétence et appartenance – et postule que la satisfaction de ces besoins est essentielle pour le bien-être psychologique et l'autocongruence (c.-à-d., cohérence entre les buts et les intérêts en développement et les valeurs fondamentales de la personne; Sheldon & Elliot, 1999). Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, il est possible de croire que les besoins psychologiques de la TAD soient moins comblés. En effet, moins de connexion, variable qui s'apparente au besoin d'appartenance de la TAD, aurait été vécu par les célibataires (hommes et femmes) qui vivent plus d'évitement de l'intimité (La Guardia et al., 2000) via plus de solitude sociale et familiale. Enfin, moins de compétence, de même que moins de sentiment de valeur personnelle auraient été vécus par les hommes plus évitants de l'étude, via plus de solitude sociale et familiale. Selon Addis et Mahalik (2003), les hommes sont socialisés à être indépendants et à valoriser davantage le travail que les relations interpersonnelles comparativement aux femmes. Ainsi, le télétravail étant devenu omniprésent dans le contexte pandémique de la présente étude, il est possible que le manque de contacts avec les collègues qui nourriraient habituellement le sentiment de compétence et l'image positive d'eux-mêmes des hommes célibataires plus évitants soit davantage ressenti.

En outre, les résultats de la présente étude montrent qu'il semble possible pour les célibataires vivant davantage d'évitement de l'intimité de contacter la solitude qu'ils ressentent en lien avec leurs amis ou leur famille. Toutefois, l'absence de lien direct entre l'évitement de l'intimité et la solitude amoureuse semble laisser croire que de contacter la

solitude amoureuse pourrait leur être trop difficile à admettre et les amènerait à désactiver leur système d'attachement (Bernardon et al., 2011).

Liens directs ne passant pas par la solitude

En appui à la seconde hypothèse de recherche, des liens directs entre l'évitement de l'intimité et quatre autres indicateurs du bien-être sont significatifs. En plus de l'acceptation de soi déjà discutée, plus le degré d'évitement de l'intimité est élevé chez le célibataire, moins il rapporte de conscience de soi, de buts dans la vie (*purpose*) et de développement. Chez la personne plus évitante, la présence d'un *faux self* confiant pourrait cacher (voire protéger) le fait que la personne ne se connaît pas vraiment. Des parents très invalidants et n'acceptant pas la faiblesse ou la vulnérabilité auraient amené la personne plus évitante à croire que si elle montrait les parties de soi plus fragiles, elle serait rejetée (Wallin, 2007). Sa conscience (et son acceptation) de soi serait donc très faible, car elle n'aurait pas appris à s'explorer, se donner de l'importance et s'accepter avec ses imperfections. La personne plus évitante serait ainsi non seulement peu connectée à ses émotions, mais aussi à elle-même, à qui elle est vraiment et à ses aspirations profondes (buts dans la vie ou *purpose*), ce qui pourrait l'amener à manquer d'introspection et du regard sur soi nécessaires au développement personnel. Ces liens ne découleraient pas du sentiment de solitude, mais plutôt du modèle de soi plus fragile, déconnecté du soi réel de la personne évitante (Mikulincer & Shaver, 2016).

Ceci pourrait également expliquer en partie le plus faible sentiment de valeur personnelle vécu par la femme plus évitante. Il est possible que, de par la socialisation où l'on s'attend de la femme qu'elle soit en contact avec elle-même et ses émotions (Addis & Mahalik, 2003), son évaluation personnelle soit plus négative, ou qu'elle se permette davantage de contacter ce sentiment de valeur personnelle plus négatif que l'homme. Pour ce dernier seulement, l'évitement de l'intimité est aussi directement lié au plus faible degré de calme, de vitalité, d'optimisme et d'implication. Ces indicateurs de bien-être réfèreraient davantage à la vision négative ou pessimiste de la vie des personnes évitantes. Comme l'évitant a appris que les autres ne seront pas là pour lui, il s'attend constamment à être déçu par la vie et son filtre perceptuel est plus sombre (Mikulincer & Shaver, 2016), qu'il vive de la solitude ou non.

Anxiété d'abandon et bien-être

Liens indirects via la solitude

En contrôlant pour la désirabilité sociale, la santé physique, le choix du statut relationnel et le nombre de confidents et en concordance avec les écrits, les résultats ont appuyé la présence de liens indirects entre l'anxiété d'abandon et cinq indicateurs du bien-être (Kafetsios & Sideridis, 2006; Lavy & Littman-Ovadia, 2011; Wei et al., 2011) par le biais de la solitude (Bernardon et al., 2011; Keleher et al., 2010; Robinson et al., 2013). Au-delà du bonheur et du sens déjà discutés, plus la personne célibataire rapporte de l'anxiété d'abandon, plus elle dit vivre de la solitude sociale ou familiale, ce qui en retour est lié à de plus faibles niveaux de calme, de vitalité et de connexion.

En raison de sa grande peur de l'abandon et son image négative de soi (Schmitt & Allik, 2005), la solitude peut être très difficile à tolérer pour la personne plus anxieuse. En effet, sa tendance à l'*hyperactivation* de son système d'attachement l'amène à rechercher (constamment) la proximité et l'approbation auprès de ses figures d'attachement comme stratégie pour réguler sa détresse (Mikulincer & Shaver, 2016). En l'absence de partenaire amoureux, il est possible que la personne célibataire plus anxieuse requière beaucoup de soutien et de présence de sa famille et de ses amis pour réguler sa détresse et combler son grand besoin de réassurance. Or, les personnes plus anxieuses sont souvent insatisfaites du soutien reçu de leurs proches, car il est rarement suffisant pour combler leurs besoins (Hesse, 2008). Ce faisant, leur frustration peut être amplifiée pour signaler aux autres le fort besoin d'être soutenu, compris et entendu. Si le célibataire plus anxieux est plus susceptible de ressentir de la solitude sociale et familiale, ce manque peut teinter négativement son bien-être, autant dans la difficulté à atteindre la sérénité (faible degré de calme) que de contacter son énergie (faible vitalité).

Quelques liens indirects entre l'anxiété d'abandon et le bien-être sont propres au sexe du participant. Par exemple, la connexion chez les femmes plus anxieuses passe par la solitude sociale seulement (Dykstra & Fokkema, 2007), contrairement à la connexion chez l'homme qui passe par les trois dimensions de la solitude. Pour l'homme célibataire plus anxieux, la solitude sociale et familiale sont plus présentes, contribuant au moindre sentiment de connexion. Or, au-delà de ces deux dimensions, il ressentirait aussi *plus* de

connexion via une plus grande solitude amoureuse. Il semble possible que son désir d'être en couple active son besoin de connexion davantage que le sentiment de solitude lui-même. Ainsi, plus le manque d'une figure d'attachement intime serait présent, plus il ressentirait de sentiments d'appartenance, de soin mutuel, d'amour et de proximité, une fois la solitude sociale et familiale contrôlées. Comme l'homme comble ses besoins sociaux davantage en relation amoureuse que la femme (Dykstra & Fokkema, 2007), le célibat de l'homme plus anxieux pourrait créer un plus grand manque qui se vivrait davantage comme un désir d'appartenance.

Liens directs ne passant pas par la solitude

Au-delà des liens indirects expliqués par la solitude, certains liens directs demeurent entre l'anxiété d'abandon et trois indicateurs du bien-être. En plus de l'acceptation de soi déjà discutée, les célibataires plus anxieux rapportent des degrés plus faibles de sentiment de valeur personnelle et de buts dans la vie (*purpose*), des indicateurs de bien-être qui semblent compatibles avec les représentations négatives de soi des individus anxieux (Schmitt & Allik, 2005). Chez les femmes seulement, l'anxiété d'abandon est aussi liée directement à des degrés plus faibles d'optimisme, de conscience de soi, de compétence et de congruence. Il est possible que ces liens aient pu émerger uniquement chez les femmes en raison de la puissance statistique plus élevée que chez les hommes, étant donné que les tailles d'effet de ces liens sont plus faibles (β variant de -0,20 à -0,11). Or, il appert qu'au-delà de la solitude, les femmes présentant des degrés plus élevés d'anxiété d'abandon entendent la vie plus négativement, se sentent moins compétentes et

conscientes de qui elles sont, en plus d'avoir l'impression de ne pas agir en cohérence avec qui elles sont réellement.

L'autonomie, l'un des trois besoins psychologiques fondamentaux de la TAD, pourrait être un facteur impliqué dans le lien entre l'anxiété d'abandon et les plus faibles degrés de conscience de soi et de congruence chez la femme. En effet, selon la TAD, l'autonomie tiendrait du sentiment de volonté et de choix plutôt que de se sentir sous pression ou contraint dans ses actions (Ryan & Deci, 2001). Ainsi, choisir librement de compter sur les autres pour un soutien émotionnel peut avoir d'importants avantages pour le bien-être (Ryan & Lynch, 1989). Toutefois, il est possible que la célibataire plus anxieuse se sente coincée par ses stratégies de régulation découlant de l'*hyperactivation* du système d'attachement et qu'en l'absence de relation amoureuse, elle se sente confrontée à son manque d'autonomie sans l'autre pour la rassurer, la valoriser ou lui refléter qui elle est. Cela pourrait en retour affecter négativement sa capacité à se connaître et à être consciente d'elle-même (conscience de soi) et à avoir des buts dans la vie (*purpose*), de même que, par ricochet, à percevoir que ses actions sont compatibles avec ses intérêts, ses valeurs et ses croyances (sa congruence).

Implications scientifiques et cliniques

La présente étude offre une contribution intéressante pour comprendre les liens entre les insécurités d'attachement, la solitude et le bien-être chez les célibataires. Elle mesure

simultanément trois dimensions de la solitude impliquées différemment dans les liens entre les deux dimensions de l'attachement et quatorze indicateurs du bien-être, ce qui procure une vision nuancée de la réalité des célibataires qui sont peu étudiés dans les recherches en psychologie. La présente étude permet également de constater que ce ne sont pas tous les célibataires qui sont malheureux. En effet, les personnes ayant un attachement plus sécurisé semblent vivre plus de bien-être via moins de solitude. Ces résultats appuient les écrits de DePaulo (2015) soulignant que de nombreux célibataires sont bien dans leur célibat et qu'il serait faux d'assumer que tous les célibataires désirent être en couple. Une autre contribution originale est le constat que les célibataires qui évitent l'intimité souffrent eux aussi de solitude, malgré leurs stratégies pour éviter les affects négatifs, ce qui en retour explique en partie leur plus faible bien-être. Les résultats de l'étude révèlent enfin que les femmes et les hommes célibataires plus insécurisés vivent différemment leur célibat, en termes de solitude et de bien-être.

D'un point de vue clinique, les résultats de la présente étude suggèrent que les professionnels de la santé et les psychothérapeutes devraient porter davantage attention à la solitude en général et particulièrement à celle des célibataires, car elle est associée à un faible bien-être. Toutefois, il importe de ne pas tenir pour acquis que *tous* les célibataires se sentent seuls et malheureux. Une attention spéciale pourrait être portée surtout aux célibataires présentant des insécurités d'attachement considérant la tendance de ces derniers à vivre moins de bien-être via davantage de solitude. En contexte de pandémie, sensibiliser la population à la réalité des célibataires pourrait être pertinent compte tenu

de l'isolement social qui restreint encore davantage le soutien qu'ils vont habituellement chercher chez leurs proches. Les intervenants peuvent également sensibiliser la population à la solitude vécue et au moindre bien-être des célibataires pour augmenter les ressources pour les soutenir, proposer des activités sociales originales et prévenir la détresse psychologique. Plus la société sera sensibilisée à la solitude et au plus faible bien-être des célibataires qui en vivent, plus les gens pourront offrir diverses modalités de réseautage et de soutien aux célibataires de leur entourage.

La présente étude souligne également l'importance d'évaluer la solitude dans des domaines spécifiques plutôt que de façon globale. En effet, le soulagement de la solitude sociale par exemple, peut être obtenu en améliorant le réseau social de l'individu (Ercole & Parr, 2020), tandis que le soulagement de la solitude familiale peut être obtenu par la reprise de contact ou l'amélioration des liens avec la famille du célibataire, si cela est possible. Les interventions possibles pour accompagner le client célibataire pourraient également tenir compte du désir d'être en couple de ce dernier, du contexte (p. ex., possibilité ou non de contacts, de rencontres), de la présence de confidents dans sa vie ainsi que de sa santé physique. Il serait également pertinent de renforcer le réseau social du client célibataire, surtout pour les hommes célibataires qui ont tendance à avoir un réseau social plus restreint. Inciter le patient célibataire à élargir le répertoire d'activités permettant de combler des besoins de connexion et de favoriser son bien-être pourrait être une avenue pertinente. Pour se faire, certaines stratégies d'amélioration des compétences

sociales peuvent être requises afin d'améliorer la capacité du client à interagir plus facilement ou plus adéquatement (de Jong Gierveld & Fokkema, 2015).

Également, l'importance de considérer l'attachement dans le vécu subjectif du client célibataire et de considérer tous les types de relations et non seulement le manque de partenaire amoureux est aussi mise de l'avant. En effet, l'évaluation des représentations d'attachement des célibataires peut permettre d'envisager un travail psychothérapeutique sur celles-ci, car les célibataires plus sécurisés rapportent moins de solitude et un meilleur bien-être. En effet, améliorer les représentations de soi (comme digne d'amour) ou de l'autre (comme digne de confiance) favoriserait le succès des démarches de socialisation ou de connexion (Mikulincer & Shaver, 2016). À cet effet, l'*Emotionnally Focused Individual Therapy* (EFIT, Johnson, 2019) repose sur la théorie de l'attachement et propose de revisiter les relations avec les premières figures d'attachement afin de réviser les représentations d'attachement négatives. Les écrits scientifiques suggèrent également que la remise en question et la correction des cognitions sociales inadaptées dans une approche cognitive-comportementale seraient des stratégies utiles pour réduire la solitude (Masi, Chen, Hawkey, & Cacioppo, 2011). En somme, la présente étude suggère des interventions professionnelles multiformes et adaptées selon les besoins, en fonction des types de solitude, d'insécurités d'attachement, du contexte et des facteurs individuels des clients célibataires.

Forces, limites et pistes de recherche future

La présente étude présente à la fois des forces importantes et certaines limites. Une force de la présente étude est la grande taille de l'échantillon ayant permis de tester un modèle intégrateur regroupant trois concepts évalués de façon multidimensionnelle, en plus de contrôler plusieurs variables potentiellement confondantes. Or, il y a un nombre moins élevé d'hommes que de femmes dans l'échantillon, ce qui peut en partie expliquer que moins de liens significatifs soient dégagés pour les hommes (puissance statistique plus faible). Une seconde force de l'étude est la représentativité de l'échantillon en termes de diversité (p. ex., occupation), en particulier pour la diversité sexuelle. En effet, 16,4 % des participants rapportent faire partie de la communauté LGBTQ+, ce qui excède la proportion d'environ 11 % de membres recensée au Québec (Fondation Émergence, 2018) et permet de généraliser les résultats aux célibataires de cette communauté. Or, la généralisation des résultats de la présente étude est limitée aux Canadiens français. La plupart des résultats pourrait également s'appliquer aux Canadiens anglais ainsi qu'aux autres Nord-Américains bien que d'autres études soient nécessaires pour le confirmer. Une certaine diversité ethnique et en ce qui a trait à l'âge est présente dans l'échantillon, bien que celle-ci ne soit pas suffisamment représentative du Québec. Par exemple, la proportion des 65 ans et plus ne représente que 1,9 % de l'échantillon comparativement à 19 % au Québec (INSPQ, 2018). Dans les études ultérieures, il serait important de s'assurer d'une meilleure représentativité en termes de diversité culturelle et d'âge, par exemple, en ciblant les communautés ethniques et les aînés lors du recrutement.

De plus, une autre force de la présente étude est de s'être penchée uniquement sur les célibataires en les comparant entre eux en termes d'attachement. Cependant, malgré une

relative représentativité des sous-types de célibataires, un nombre plus élevé de célibataires par catégorie aurait été nécessaire pour bien étudier les différences entre celles-ci. Les études futures pourraient envisager des stratégies d'échantillonnage par grappe afin de recruter un nombre suffisant de célibataires dans chaque sous-type pour pouvoir procéder à des comparaisons. Également, afin de savoir si les résultats obtenus sont spécifiques aux célibataires, d'autres études les comparant à des personnes en couple seraient nécessaires. La présente étude ayant été menée dans le contexte particulier de la pandémie mondiale de COVID-19, il serait également pertinent de répéter l'étude dans un contexte hors pandémie afin de mieux évaluer le rôle du contexte (nouveau, incertitude, mesures de confinement) dans les présents résultats. De même, il est possible que la valence positive des images utilisées dans les publicités de recrutement (voir Appendice B) ait pu induire un certain biais de sélection en interpellant les célibataires ayant choisi leur célibat ou ceux vivant un bien-être plus élevé. Il serait pertinent de reproduire la présente étude en utilisant des images de valences variées (positive, neutre et négative) pour le recrutement.

Par ailleurs, l'utilisation exclusive de questionnaires autorapportés est susceptible d'occasionner plusieurs biais de réponse, dont la désirabilité sociale, le biais de rappel et le manque d'introspection. Bien que les mesures soient validées et que les analyses aient contrôlé le biais de désirabilité sociale dans cette étude, les études futures combinant les questionnaires validés avec des observations ou des journaux quotidiens pourraient pallier ces limites. Des études mixtes incluant des portions d'entrevues qualitatives permettraient

également d'enrichir la compréhension des présents liens. De plus, le devis de recherche transversal et corrélationnel de la présente étude ne permet pas d'établir de lien de causalité ni d'attester de la séquence temporelle des liens entre les variables étudiées. Il serait pertinent de mener des études longitudinales observant les trajectoires des indicateurs de bien-être des célibataires sur une certaine période de temps.

Par ailleurs, les items ciblant la solitude amoureuse du questionnaire de solitude (voir Appendice E; ESSÉ adapté aux célibataires, DiTommaso et al., 2007) ont été modifiés afin de rendre compte du fait que les célibataires n'ont pas de partenaire amoureux (critère de sélection). À titre d'exemple, l'item original : « Au cours des deux dernières semaines, *j'ai eu* un(e) partenaire amoureux(se) avec qui j'ai partagé mes pensées et mes sentiments les plus intimes. » est devenu « Au cours des deux dernières semaines, *j'aurai aimé avoir* un(e) partenaire amoureux(se) avec qui *j'aurais pu* partager mes pensées et mes sentiments les plus intimes. ». D'abord, il serait pertinent de valider cette version auprès d'autres échantillons de célibataires afin d'en vérifier la validité. Par ailleurs, ces changements appuient l'importance pour les chercheurs de créer des versions ajustées des questionnaires au statut relationnel de la personne. En effet, considérant la réalité différente des célibataires et le fait qu'ils représentent 42,40 % de la population québécoise (Statistique Canada, 2017), les études futures devraient s'assurer de les inclure davantage et de leur proposer des mesures ajustées à leur réalité.

En terminant, considérant que plusieurs liens directs entre les insécurités d'attachement et les dimensions du bien-être n'étaient pas expliqués par la solitude, il

serait pertinent d'étudier d'autres variables médiatrices pour mieux cerner le vécu des célibataires de la population générale. Le soutien social et la vision négative de soi des personnes plus insécurisées, de même que les rôles de genre traditionnel pour mieux saisir les différences de sexe seraient des concepts pertinents à intégrer dans les recherches futures. Également, la satisfaction envers le statut relationnel pourrait être une autre variable pertinente qui permettrait de mieux saisir les liens entre l'attachement, la solitude et le bien-être chez les célibataires. En effet, être plus satisfait de son statut de célibataire pourrait faciliter le vécu du célibat et favoriser le bien-être.

Conclusion

Cette recherche visait à explorer le bien-être des célibataires québécois en considérant les insécurités d'attachement (anxiété d'abandon, évitement de l'intimité) comme facteur les prédisposant à vivre un plus faible bien-être. En l'absence de relation amoureuse et à la lumière des écrits recensés, l'apport nuancé en trois dimensions de la solitude (sociale, amoureuse et familiale) comme variable explicative des liens entre l'attachement et les 14 dimensions du bien-être s'avérait pertinent à vérifier.

Précisément, les résultats de l'étude permettent de conclure que plus les célibataires présentent un attachement dit sécurisé, plus ils ont un bien-être élevé en partie, car ils se sentent moins seuls et sont mieux entourés. Des différences homme-femme ont aussi été observées dans l'échantillon relativement représentatif en termes de diversité (âge, occupation, orientation sexuelle, sous-types de célibat). Les liens significatifs entre les insécurités d'attachement et le bien-être via la solitude impliquant plus précisément les dimensions de bonheur et de sens du bien-être via la solitude sociale et familiale sont cohérents avec les écrits. De plus, les résultats ont révélé que les célibataires présentant de l'évitement de l'intimité vivent des degrés moindres de bien-être pour neuf dimensions (calme, vitalité, optimisme, sentiment de valeur personnelle, compétence, congruence) via plus de solitude sociale et familiale. Ces résultats pourraient être attribuables en partie au contexte de stress chronique de la pandémie de COVID-19 rendant l'utilisation de

stratégies habituelles de gestion de la détresse moins efficace et leur vécu plus saillant. En effet, le lien indirect présentant la plus grande taille d'effet se situe chez l'homme plus évitant qui ressentirait moins de connexion via plus de solitude sociale. Une plus faible connexion est également vécue par les célibataires des deux sexes présentant des insécurités d'attachement via la solitude sociale ou familiale.

Le seul lien positif de l'étude et le seul lien indirect significatif avec la solitude amoureuse est présent seulement pour l'homme célibataire plus anxieux et la dimension connexion du bien-être. En effet, le célibat de l'homme plus anxieux pourrait créer un plus grand manque en lui qui se vivrait davantage comme un désir d'appartenance. En outre, chez les célibataires présentant de l'anxiété d'abandon, les résultats ont montré des liens avec deux indicateurs du bien-être seulement (calme, vitalité), via la solitude (sociale ou familiale) au-delà des trois dimensions présentées précédemment. Ces liens s'expliquent notamment par la tendance à l'*hyperactivation* des personnes plus anxieuses, qui en l'absence de partenaire amoureux, pourrait les rendre plus susceptibles à vivre de la solitude et ainsi teinter négativement leur bien-être.

À la lumière de ces résultats, il semble que l'attachement représente une variable particulièrement importante pour comprendre la manière dont les célibataires vivent leur célibat. Le vécu de la solitude dans les trois dimensions permet de faire ressortir des nuances pertinentes autant dans le domaine de la recherche que de la clinique. Ainsi, s'intéresser simultanément aux dimensions de l'attachement, de la solitude et du bien-être

permettrait de mieux comprendre et d'adapter les interventions auprès des célibataires. Toutefois, puisque cette étude a été conduite dans un contexte particulièrement stressant et difficile au niveau des contacts sociaux pour les célibataires, il serait pertinent de la reproduire dans un contexte plus normatif afin de pouvoir mieux percevoir l'apport du contexte dans les résultats et d'obtenir un portrait plus représentatif du vécu habituel des célibataires.

En terminant, considérant que les célibataires représentent presque la moitié de la population québécoise, la présente étude appuie l'importance de les étudier davantage. En plus de sensibiliser aux divers biais en recherche (p. ex, exclure les célibataires, peu tenir compte des nuances de leur réalité, créer des outils de mesure non ajustés) ou lors de consultation auprès de professionnels de la santé (p. ex., ne pas considérer les sous-types de célibat ou le choix d'être célibataire, assumer le vécu de solitude), les résultats présentés soulignent l'importance de réitérer que les célibataires ne vivent pas tous leur célibat de la même manière. Il importe ainsi de garder un esprit ouvert, curieux et adapté à la réalité de chacun d'eux.

Références

- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35, 674-689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Adamczyk, K. (2017a). Direct and indirect effects of relationship status through satisfaction with relationship status and fear of being single on Polish young adults' well-being. *Personality and Individual Differences*, 111, 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.056>
- Adamczyk, K. (2017b). Voluntary and involuntary singlehood and young adults' mental health: An investigation of mediating role of romantic loneliness. *Current Psychology*, 36, 888-904. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3>
- Adamczyk, K. (2018). Direct and indirect effects of relationship status through unmet need to belong and fear of being single on young adults' romantic loneliness. *Personality and Individual Differences*, 124, 124-129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.011>
- Adamczyk, K., & Bookwala, J. (2013). Adult attachment and single vs. partnered relationship status in Polish university students. *Psihologijske Teme*, 22, 481-500.
- Adamczyk, K., & Segrin, C. (2015). Direct and indirect effects of young adults' relationship status on life satisfaction through loneliness and perceived social support. *Psychologica Belgica*, 55, 196-211. <https://doi.org/10.5334/pb.bn>
- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Akbağ, M., & Erden İmamoğlu, S. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt, and loneliness. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10, 669-682.
- Akdoğan, R. (2017). A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings. *Personality and Individual Differences*, 111, 19-24. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2017.01.048>
- Alesina, A., Di Tella, R., & MacCulloch, R. (2004). Inequality and happiness: Are Europeans and Americans different? *Journal of Public Economics*, 88, 2009-2042.

<https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2003.07.006>

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. Londres, Angleterre : Methuen.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults : A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Bartholomew, K. (1997). Adult attachment processes: Individual and couple perspective. *British Journal of Medical Psychology*, 70, 249-263.

Baumbusch, J. L. (2004). Unclaimed treasures: Older women's reflections on lifelong singlehood. *Journal of Women & Aging*, 16, 105-121. https://doi.org/10.1300/J074v16n01_08

Béliveau, M.-E., Anjachak, N., & Brassard, A. (2019). Traduction française des *Scales of General Well-Being : Échelles du bien-être général*. Document inédit, Université de Sherbrooke, Sherbrooke, QC.

Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43, 40-51. <https://doi.org/10.1037/a0021199>

Bierman, A., Fazio, E. M., & Milkie, M. A. (2006). A multifaceted approach to the mental health advantage of the married. *Journal of Family Issues*, 27, 554-582. <https://doi.org/10.1177/0192513X05284111>

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88, 1359-1386. [https://doi.org/10.1016/S0047-2727\(02\)00168-8](https://doi.org/10.1016/S0047-2727(02)00168-8)

Bookwala, J. (2003). Being « single and unattached »: The role of adult attachment styles. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 1564-1570. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01963.x>

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. I. Attachment*. New York: Basic Books.

Brassard, A., Lussier, Y., Lafontaine, M.-F., Péloquin, K., & Sabourin, S. (2017). Attachement dans les relations de couple. Dans Y. Lussier, C. Bélanger, & S. Sabourin (Éds), *Les fondements de la psychologie du couple* (pp. 53-86). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.

- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. Dans J. A. Simpson & W. S. Rholes (Éds), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Brown, D., Woolf, J., & Smith, C. (2012). An empirical investigation into the determinants of life satisfaction in New Zealand. *New Zealand Economic Papers*, 46, 239-251. <https://doi.org/10.1080/00779954.2012.657896>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions, *Perspectives on Psychological Science*, 10, 238-249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, B. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W. W. Norton.
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., & Fraley, R. C. (2013). From the cradle to the grave: Age differences in attachment from early adulthood to old age. *Journal of Personality*, 81, 171-83. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00793.x>
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, 40, 97-102. <http://dx.doi.org/10.2307/585665>
- Cramer, K. M., & Barry, J. E. (1999). Conceptualizations and measures of loneliness: A comparison of subscales. *Personality and Individual Differences*, 27, 491-502. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00257-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00257-8)
- Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K. J., & Lennartsson, C. (2015). Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 19, 409-417. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.944091>
- Davila, J., Steinberg, S. J., Kachadourian, L., Cobb, R., & Fincham, F. (2004). Romantic involvement and depressive symptoms in early and late adolescence: The role of a preoccupied relational style. *Personal Relationships*, 11, 161-178. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00076.x>
- de Grâce, G.-R., Joshi, P., & Pelletier, R. (1993). L'Échelle de solitude de l'Université Laval (ÉSUL): Validation canadienne-française du UCLA Loneliness Scale. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 12-27. <https://doi.org/10.1037/h0078812>
- de Jong Gierveld, J., Dykstra, P. A., & Schenk, N. (2012). Living arrangements, intergenerational support types and older adult loneliness in Eastern and Western Europe. *Demographic Research*, 27, 167-200. <https://doi.org/10.4054/DemRes>

2012.27.7

- de Jong Gierveld, J., & Fokkema, T. (2015). Strategies to prevent loneliness. Dans A. Sha'ked & A. Rokach (Éds), *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions* (pp. 218-230). New York: Routledge.
- DePaulo, B. (2015). Singles and mental health. Dans H. S. Friedman (Éd.), *Encyclopedia of mental health: Second edition*, 4, 158-165. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00115-4>
- DePaulo, B. (2017). Toward a positive psychology of single life. Dans D. Dunn (Éd.), *Positive psychology: Established and emerging issues* (pp. 251-275). New York: Routledge.
- Deraspe, R. (2013). Current issues in mental health in Canada: The economic impact of mental illness. *Library of Parliament*, 2013-2087. Repéré à <http://www.parl.gc.ca/Content/LOP/ResearchPublications/2013-78-e.pdf>
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436. <https://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64, 99-119. <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14, 127-134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 22, 417-427. [https://doi.org/doi:10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/doi:10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- DiTommaso, E., Turbide, J., Poulin, C., & Robinson, B. (2007). L'Échelle de solitude sociale et émotionnelle (Éssé): A French-Canadian adaptation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 35, 339-350. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.3.339>

- Doherty, N. A., & Feeney, J. A. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. *Personal Relationships*, 11, 469-488. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00093.x>
- Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29, 1-12. <https://doi.org/10.1080/01973530701330843>
- Edmondson, B. (2010, Novembre-Décembre). All the lonely people. *AARP: The Magazine*. Repéré à https://www.aarp.org/personal-growth/transitions/info-09-2010/all_the_lonely_people.html
- Ercole V., & Parr J. (2020) Problems of loneliness and its impact on health and well-being. Dans W. L. Filho, T. Wall, A. Azul, L. Brandli, & P.Özuyar (Éds), *Good health and well-being* (pp. 1-12). Cham, Suisse : Springer. https://doi-org/10.1007/978-3-319-69627-0_127-1
- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64, 427-435. <https://doi.org/10.1177/0020764018776349>
- Feldman Barrett, L., & Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 967-984.
- Fondation Émergence (2018). Les personnes LGBT dans le monde. Étude annuelle – Édition 2018, Rapport de recherche, projet 12717-021. Repéré à <https://www.fondationemergence.org/r%C3%A9sultats-des-sondages>
- Fraley, R. C., & Brumbaugh, C. C. (2004). A dynamical systems approach to conceptualizing and studying stability and change in attachment security. Dans W. S. Rholes & J. A. Simpson (Éds), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 86-132). New York: Guilford Press.
- Frenette, É., Valois, P., Lussier, Y., Sabourin, S., & Villeneuve, P. (2000). *Validité de la version abrégée du questionnaire de désirabilité sociale de Paulhus*. Document inédit, Université Laval, Québec, QC.
- George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1985). *Attachment interview for adults*. Document inédit, University of California, Berkeley, CA.
- Gerstel, N., Riessman, C., & Rosenfield, S. (1985). Explaining the symptomatology of separated and divorced women and men: The role of material conditions and social networks. *Social Forces*, 64, 84-101. <https://doi.org/10.2307/2578973>

- Girme, Y. U., Overall, N. C., Faingataa, S., & Sibley, C. G. (2016). Happily single: The link between relationship status and well-being depends on avoidance and approach social goals. *Social Psychological and Personality Science*, 7, 122-130. <https://doi.org/10.1177/1948550615599828>
- Hawkley, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? *Psychological Science*, 16, 798-804. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Heidrich, S. M., & Ryff, C. D. (1993). Physical and mental health in later life: The self-system as mediator. *Psychology and Aging*, 8, 327. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.8.3.327>
- Helliwell, J. F., Barrington-Leigh, C., Harris, A., & Huang, H. (2009). International evidence on the social context of well-being. Dans E. Diener, J. F. Helliwell, & D. Kahneman (Éds), *International differences in well-being* (pp. 291-327). Oxford, Angleterre: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199732739.003.0010>
- Heuveline, P., & Timberlake, J. M. (2004). The role of cohabitation in family formation: The United States in comparative perspective. *Journal of Marriage & Family*, 66, 1214-1230. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00088.x>
- Hesse, E. (2016). Delineating and refining the unresolved attachment category. Dans J. Cassidy & P. R. Shaver (Éds), *Handbook of attachment, third edition: Theory, research, and clinical applications* (3^e éd., pp. 553-597). New York: Guilford Press.
- Hombrados-Mendieta, I., García-Martín, M. A., & Gómez-Jacinto, L. (2013). The relationship between social support, loneliness, and subjective well-being in a Spanish sample from a multidimensional perspective. *Social Indicators Research*, 114, 1013-1034. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0187-5>
- Hyland, P., Shevlin, M., Cloitre, M., Karatzias, T., Vallières, F., McGinty, G., Fox, R., & Power, J. M. H. (2019). Quality not quantity: Loneliness subtypes, psychological trauma, and mental health in the US adult population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54, 1089-1099. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1597-8>
- İlhan, T. (2012). Loneliness among university students: Predictive power of sex roles and attachment styles on loneliness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12, 2387-

2396.

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2018). *Population âgée de 65 ans et plus*. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/santescope/syntheses/population-agee-de-65-ans-et-plus>

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) (2021). *Ligne du temps COVID-19 au Québec*. Repéré à <https://mobile.inspq.qc.ca/covid-19/donnees/ligne-du-temps>

Ireland, J. L., & Power, C. L. (2004). Attachment, emotional loneliness, and bullying behaviour: A study of adult and young offenders. *Aggressive Behavior*, 30, 298-312. <https://doi.org/10.1002/ab.20035>

Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. New York: Brunner-Routledge.

Kafetsios, K., & Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11, 863-875. <https://doi.org/10.1177/1359105306069084>

Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., & Ellaway, A. (2015). Loneliness, social relations and health and wellbeing in deprived communities. *Psychology, Health & Medicine*, 20, 332-344. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.940354>

Keleher, J., Wei, M., & Liao, K. Y.-H. (2010). Attachment, positive feelings about being a lesbian, perceived general support, and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 847-873. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.8.847>

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.

Keyes, C. L. M., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100, 2366-2371. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.192245>

Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142.

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4^e éd.). New York: Guilford Press.

- Klohnen, E. C., Weller, J. A., Luo, S., & Choe, M. (2005). Organization and predictive power of general and relationship-specific attachment models: One for all, and all for one? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1665-1682. <https://doi.org/10.1177/0146167205278307>
- Lafontaine, M.-F., Brassard, A., Lussier, Y., Valois, P., Shaver, P. R., & Johnson, S. M. (2016). Selecting the best items for a short-form of the Experiences in Close Relationships questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 32, 140-154. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000243>
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>
- Lambert, V., Lussier, Y., Sabourin, S., & Wright, J. (1995). Attachement, solitude et détresse psychologique chez des jeunes adultes. *Journal international de psychologie*, 30, 109-131. <https://doi.org/10.1080/00207599508246976>
- Lammintausta, A., Airaksinen, J. K., Immonen-Räihä, P., Torppa, J., Kesäniemi, A. Y., Ketonen, M., Koukkunen, H., Kärjä-Koskenkari, Lehto, S., Salomaa, V., & FINAMI Study Group. (2014). Prognosis of acute coronary events is worse in patients living alone: The FINAMI myocardial infarction register. *European Journal of Preventive Cardiology*, 21, 989-996. <https://doi.org/10.1177/2047487313475893>
- Larose, S., & Bernier, A. (2001). Social support processes: Mediators of attachment state of mind and adjustment in late adolescence. *Attachment & Human Development*, 3, 96-120. <https://doi.org/10.1080/14616730010024762>
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50, 1050-1055. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.023>
- Lehmann, V., Tuinman, M. A., Braeken, J., Vingerhoets, A. J. J. M., Sanderman, R., & Hagedoorn, M. (2015). Satisfaction with relationship status: Development of a new scale and the role in predicting well-being. *Journal of Happiness Studies*, 16, 169-184. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9503-x>
- Longo, Y. (2017). *The Scales of General Well-Being (SGWB)*. (Thèse de doctorat inédite). University of Nottingham, Nottingham, Royaume-Uni. Repérée à http://eprints.nottingham.ac.uk/41600/1/0_Thesis.pdf
- Longo, Y., Coyne, I., & Joseph, S. (2017). The Scales of General Well-Being (SGWB). *Personality and Individual Differences*, 109, 148-159. <https://doi.org/10.1016/>

j.paid.2017. 01.005

- Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science and Medicine*, 74, 907-914. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>
- MacCarthy, S., Reisner, S. L., Nunn, A., Perez-Brumer, A., & Operario, D. (2015). The time is now : Attention increases to transgender health in the United States but scientific knowledge gaps remain. *LGBT Health*, 2, 287-291. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2014.0073>
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33, 642-654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>
- Man, K. O., & Hamid, P. N. (1998). The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences*, 24, 357-371. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(97\)00185-2](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(97)00185-2)
- Marks, N. F. (1996). Flying solo at midlife : Gender, marital status, and psychological well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 917-917. <https://doi.org/10.2307/353980>
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 219-266. doi: 10.1177/1088868310377394
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45, 213-218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.020>
- Menec, V. H., Newall, N. E., Mackenzie, C. S., Shooshtari, S., & Nowicki, S. (2019). Examining individual and geographic factors associated with social isolation and loneliness using Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA) data. *PLoS ONE*, 14, 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211143>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2014). An attachment perspective on loneliness. Dans R. J. Coplan & J. C. Bowker (Éds), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, (pp. 34-50). West Sussex, Royaume-Uni: John Wiley & Sons.
- Mikulincer M., & Shaver P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2^e éd.). New York: Guilford.

- Moore, S., & Leung, C. (2002). Young people's romantic attachment styles and their associations with well-being. *Journal of Adolescence*, 25, 243-255. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0464>
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta-analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24, 24-52. <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>
- Musick, K., & Bumpass, L. (2012). Reexamining the case for marriage: Union formation and changes in well-being. *Journal of Marriage and Family*, 74, 1-18. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00873.x>
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *International Journal of Aging & Human Development*, 78, 229-257. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2017). What are friends for? Friendships and loneliness over the lifespan-from 18 to 79 years. *International Journal of Aging & Human Development*, 84, 126-158. <https://doi.org/10.1177/0091415016655166>
- Norris, J. I., Lambert, N. M., Nathan DeWall, C., & Fincham, F. D. (2012). Can't buy me love?: Anxious attachment and materialistic values. *Personality and Individual Differences*, 53, 666-669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.05.009>
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Friesen, M. D. (2003). Mapping the intimate relationship mind: Comparisons between three models of attachment representations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1479-1493. <https://doi.org/10.1177/0146167203251519>
- Paulhus, D. L. (1984). Two-component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 598-609. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.598>
- Pearlin, L. I., & Johnson, J. S. (1977). Marital status, life-strains and depression. *American Sociological Review*, 42, 704-715.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. Dans A. A. Peplau & D. Perlman (Éds), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley-Interscience.
- Peplau, L. A., Russell, D., & Heim, M. (1979). The experience of loneliness. Dans I. H. Frieze, D. Bar-Tal, & J. S. Carroll (Éds), *New approaches to social problems:*

Applications of attribution theory (pp. 53-78). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

- Pepping, C. A., MacDonald, G., & Davis, P. J. (2018). Toward a psychology of singlehood: An attachment-theory perspective on long-term singlehood. *Current Directions in Psychological Science*, 27, 324-331. <https://doi.org/10.1177/0963721417752106>
- Perissinotto, C. M., Stijacic Cenzer, I., & Covinsky, K. E. (2012). Loneliness in older persons: A predictor of functional decline and death. *Archives of Internal Medicine*, 172, 1078-1083. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2012.1993>
- Petrowski, K., Schurig, S., Schmutzer, G., Brähler, E., & Stöbel-Richter, Y. (2015). Is it attachment style or socio-demography: Singlehood in a representative sample. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01738>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- Prezza, M., & Pacilli, M. G. (2002). Perceived social support from significant others, family and friends and several socio-demographic characteristics. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 12, 422-429. <https://doi.org/10.1002/casp.696>
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B., & Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research*, 69, 419-432. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.08.006>
- Ribar, D. C. (2004). What do social scientists know about the benefits of marriage?: A review of quantitative methodologies (Discussion Paper No. 998). Repéré à <https://ssrn.com/abstract=500887>
- Riggle, E. D. B., Rostosky, S. S., & Danner, F. (2009). LGB identity and eudaimonic well being in midlife. *Journal of Homosexuality*, 56, 786-798. <https://doi.org/10.1080/00918360903054277>
- Robinson, B. A., DiTommaso, E., Barrett, Y., & Hajizadeh, E. (2013). The relation of parental caregiving and attachment to well-being and loneliness in emerging adults. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 50, 19-31.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Russell, D. W., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of

- loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa42_03_11
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340-356.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sabourin, S., Laferrière, N., Sicuro, F., Coallier, J., Cournoyer, L., & Gendreau, P. (1989). Social desirability, psychological distress and client satisfaction with mental health treatment. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 351-356. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.3.352>
- Sarkisian, N., & Gerstel, N. (2016). Does singlehood isolate or integrate? Examining the link between marital status and ties to kin, friends, and neighbors. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33, 361-384. <https://doi.org/10.1177/0265407515597564>
- Schachner, D. A., Shaver, P. R., & Gillath, O. (2008). Attachment style and long-term singlehood. *Personal Relationships*, 15, 479-491. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00211.x>
- Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-esteem scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623-642. doi: 10.1037/0022-3514.89.4.623
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shapiro, A., & Keyes, C. L. M. (2007). Marital status and social well-being: Are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88, 329-346. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9194-3>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4, 133-161. <https://doi.org/10.1080/1461673021015417>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 76, 482-497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Soons, J. P. M., & Liefbroer, A. C. (2008). Together is better? Effects of relationship status and resources on young adults' well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 603-624. <https://doi.org/10.1177/0265407508093789>
- Statistique Canada, (2021). *Estimations de la population au 1er juillet, selon l'état matrimonial ou l'état matrimonial légal, l'âge et le sexe*. <https://doi.org/10.25318/1710006001-fra>
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Stronge, S., Overall, N. C., & Sibley, C. G. (2019). Gender differences in the associations between relationship status, social support, and wellbeing. *Journal of Family Psychology*, 33, 819-829. <https://doi.org/10.1037/fam0000540>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. New York: Pearson.
- Tomás, J. M., Pinazo-Hernandis, S., Oliver, A., Donio-Bellegarde, M., & Tomás-Aguirre, F. (2019). Loneliness and social support: Differential predictive power on depression and satisfaction in senior citizens. *Journal of Community Psychology*, 47, 1225-1234. <https://doi.org/10.1002/jcop.22184>
- Vallerand, R. (1989). Vers une méthodologie de validation trans-culturelle de questionnaires psychologiques : implications pour la recherche en langue française. *Psychologie Canadienne*, 30, 662-680.
- van Ijzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (1996). Attachment representations in mothers, fathers, adolescents, and clinical groups: A meta-analytic search for normative data. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 8-21. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.64.1.8>.
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society*, 25, 357-375. <https://doi.org/10.1017/S0144686X04003332>
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality, 79*, 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Weidner, G. (2000). Why do men get more heart disease than women? An international perspective. *Journal of the American College Health Association, 48*, 291-294. <https://doi.org/10.1080/07448480009596270>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Williams, K., & Umberson, D. (2004). Marital status, marital transitions, and health: A gendered life course perspective. *Journal of Health and Social Behavior, 45*, 81-98. <https://doi.org/10.1177/002214650404500106>
- Zortea, T. C., Gray, C. M., & O'Connor, R. C. (2019). Adult attachment: Investigating the factor structure of the Relationship Scales Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology, 75*, 2169-2187. <https://doi.org/10.1002/jclp.22838>

Appendice A

Figure 1

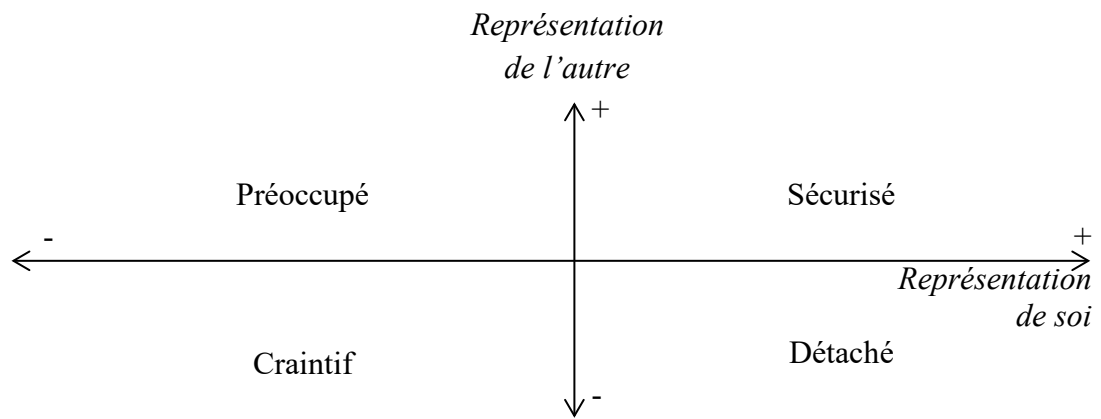


Figure 1. Modèle bidimensionnel qui sous-tend les quatre styles d'attachement de Bartholomew et Horowitz (1991).

Appendice B

Exemples d'annonces de recrutement via *Facebook*



Célibataire?

Prenez part à notre étude sur le bien-être des célibataires

➤ **Pour participer :**

- Être âgé(e) de 18 ans et plus
- Résider au Québec
- Bien comprendre le français
- Ne PAS se considérer en relation de couple, depuis au moins 6 mois

➤ **L'étude consiste à répondre à un questionnaire en ligne (durée : 15 à 25 minutes)**
et contribuera à l'avancement des connaissances scientifiques sur les personnes célibataires.

➤ **Cliquer sur le lien en description :** https://cripcas.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_eQgRrXmDYUCDrS9



Pour plus d'information: Marie-Eve Béliveau (marie-eve.beliveau@usherbrooke.ca)
Sous la direction d'Audrey Brassard, Ph.D.
Professeure titulaire au département de psychologie

Cette étude est approuvée par le Comité d'éthique de la recherche des lettres et des sciences humaines de l'Université de Sherbrooke



Célibataire?

Prenez part à notre étude
sur le bien-être des célibataires

Que vous soyez:

- séparé.e
- divorcé.e
- veuf.ve
- célibataire n'ayant jamais marié.e
- célibataire n'ayant jamais été en couple
- célibataire avec partenaire(s) sexuel(les) seulement

Cliquez sur le lien pour participer!

Étude sur le bien-être des célibataires

 UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE



Célibataire?

Prenez part à notre étude
sur le bien-être des célibataires

Que vous soyez:

- séparé.e
- divorcé.e
- veuf.ve
- célibataire n'ayant jamais marié.e
- célibataire n'ayant jamais été en couple
- célibataire avec partenaire(s) sexuel(les) seulement

Cliquez sur le lien pour participer!

Étude sur le bien-être des célibataires

 UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Appendice C

Tableau descriptif de l'échantillon

Tableau 2

Description de l'échantillon

Variable	<i>n</i>	%
Orientation sexuelle		
Hétérosexualité	637	81,3
Homosexualité	43	5,5
Bisexualité	48	6,1
Pansexualité	23	2,9
Queer	6	0,8
Spectre de l'asexualité (demisexualité, graysexualité, etc.)	9	1,1
En questionnement	13	1,7
Autre	1	0,1
Préfère ne pas répondre	4	0,5
Personne(s) sur qui je peux compter		
0	48	6,1
1	49	6,3
2	144	18,4
3	115	14,7
4	96	12,2
5	111	14,2
6	44	5,6
7	29	3,7
8	20	2,6
9	3	0,4
10 et plus	125	15,9
Occupation principale		
Travail à temps plein	475	60,6
Travail à temps partiel	43	5,5
Études à temps plein	184	23,5
Études à temps partiel	7	0,9
Retraité(e)	45	5,7
Chômage	11	1,4
Autre	19	2,4
Occupation est la même - COVID		
Oui	639	81,5
Non	145	18,5

Tableau 2

Description de l'échantillon (suite)

Variable	<i>n</i>	%
Revenu annuel personnel brut		
Moins de 9 999\$	73	9,3
10 000 à 19 999\$	113	14,4
20 000 à 29 999\$	82	10,5
30 000 à 39 999\$	95	12,1
40 000 à 49 999\$	111	14,2
50 000 à 59 999\$	76	9,7
60 000 à 69 999\$	73	9,3
70 000 à 79 999\$	35	4,5
80 000 à 89 999\$	37	4,7
90 000 à 99 999\$	15	1,9
100 000\$ et plus	41	5,2
Préfère ne pas répondre	33	4,2
Santé physique		
Excellente/très bonne	191	24,4
Bonne	479	61,1
Passable/mauvaise	114	14,5
Langue maternelle		
Français	764	97,4
Anglais	7	0,9
Autre	13	1,7
Lieu de naissance		
Québec	710	90,6
Autre	74	9,4
Origine ethnique ou culturelle		
Caucasienne ou blanche	744	94,9
Afro-canadienne ou noire ou africaine	13	1,7
Premières nations ou autochtones	9	1,1
Asiatique	8	1,0
Latino ou hispanique	5	0,6
Arabe ou nord-africaine	11	1,4
Moyen-Orient	5	0,6
Européenne	27	3,4
Autre	5	0,6

Appendice D

Questionnaire sociodémographique

QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE

Le but de ce questionnaire est de recueillir des informations descriptives générales.

Soyez assuré(e) qu'elles demeureront confidentielles.

1. Âge : _____

2. Sexe à la naissance

Quel est le sexe qui vous a été assigné à la naissance?

- ☐ Masculin (Homme)
- ☐ Féminin (Femme)
- ☐ Autre. Précisez : _____

3. Genre du répondant

Je me perçois comme...

- ☐ Homme
- ☐ Femme
- ☐ Transgenre homme
- ☐ Transgenre femme
- ☐ Non-binaire
- ☐ Queer dans le genre (genderqueer)
- ☐ Autre. Précisez : _____
- ☐ Préfère ne pas répondre

4. Mon orientation sexuelle se définit par...

- ☐ Hétérosexualité
- ☐ Homosexualité
- ☐ Bisexualité
- ☐ Pansexualité
- ☐ Queer
- ☐ Bispiritualité (two-spirit)
- ☐ Spectre de l'asexualité (demisexualité, graysexualité, etc.)
- ☐ En questionnement
- ☐ Préfère ne pas répondre
- ☐ Autre. Précisez : _____

5. Nombre d'années de scolarité cumulées jusqu'à présent (comptez depuis la 1ère année, le primaire + le secondaire = 11 années) _____

6. Occupation principale présentement (cochez un seul choix) :

- ☐ Travail à temps plein

- ☐ Travail à temps partiel
- ☐ Études à temps plein
- ☐ Études à temps partiel
- ☐ Retraité(e)
- ☐ Chômage
- ☐ Congé parental
- ☐ Autre. Précisez : _____

Mon occupation pendant le confinement lié à la COVID-19 est-elle la même?

- ☐ Oui
- ☐ Non. Précisez

7. Quel est votre revenu annuel personnel (avant déduction d'impôts) :

- ☐ Moins de 9 999\$
- ☐ 10 000 à 19 999\$
- ☐ 20 000 à 29 999\$
- ☐ 30 000 à 39 999\$
- ☐ 40 000 à 49 999\$
- ☐ 50 000 à 59 999\$
- ☐ 60 000 à 69 999\$
- ☐ 70 000 à 79 999\$
- ☐ 80 000 à 89 999\$
- ☐ 90 000 à 99 999\$
- ☐ 100 000\$ et plus
- ☐ Préfère ne pas répondre

8. J'ai déjà consulté en relation d'aide dans le passé (psychologue, orienteur, travailleur social).

- ☐ Oui
- ☐ Non

Je consulte actuellement en relation d'aide (psychologue, orienteur, travailleur social).

- ☐ Oui
- ☐ Non

Je perçois ma santé physique comme...

- ☐ Excellente/très bonne
- ☐ Bonne
- ☐ Passable/mauvaise

9. Langue maternelle :

- ☐ Français

- ☐ Anglais
☐ Autre. Précisez : _____

10. Lieu de naissance :

- ☐ Québec
☐ Autre. Précisez : _____

Si vous êtes né(e) à l'extérieur du Québec, depuis combien d'années vivez-vous au Québec _____ ans

11. À quel(s) groupes ethniques considérez-vous appartenir? Cochez toutes les réponses qui s'appliquent.

- ☐ Caucasienne ou blanche
☐ Afro-canadienne ou noire ou africaine
☐ Premières Nations ou autochtones
☐ Asiatique
☐ Latino ou hispanique
☐ Moyen Orient
☐ Arabe ou nord-africaine
☐ Européenne
☐ Autre. Précisez : _____

12. Quel est votre statut relationnel?

- ☐ Célibataire jamais marié(e)
☐ Célibataire jamais été en couple
☐ Séparé(e)
☐ Divorcé(e)
☐ Veuf(ve)
☐ Célibataire avec partenaires sexuels seulement
☐ Autre. Précisez : _____

b) Depuis combien de temps (en mois) êtes-vous dans votre statut relationnel actuel?
 _____ mois

c) Est-ce que mon statut relationnel est choisi?

- ☐ Oui
☐ Non

d) Je désire être en relation de couple dans la prochaine année

- ☐ Oui
☐ Non

Je prends présentement des actions pour rencontrer quelqu'un (p. ex., site ou application de rencontres)...

- ☐ Oui
☐ Non

13. Qui a mis un terme à votre dernière relation :

- ☐ Vous
☐ Votre partenaire
☐ Il s'agit d'une décision commune
☐ Ne s'applique pas

14. Combien de relations amoureuses sérieuses avez-vous eues dans le passé?

15. Avez-vous un ou des enfants?

- ☐ Oui
☐ Non

Si oui combien?

Quel âge ont-ils?

b. En avez-vous la garde?

- ☐ Oui, la garde à temps plein
☐ Oui la garde partagée
☐ Non
☐ Autre. Précisez : _____

e) J'habite seul(e) :

- ☐ Oui
☐ Non

16. Dans mon entourage (famille, amis, collègues), il y a une ou des personnes sur lesquelles je peux compter si j'ai besoin de parler ou besoin d'aide? _____

17. Mes parents sont (ou étaient) divorcés ou séparés :

- ☐ Oui
☐ Non

18. Dans vos propres mots, pouvez-vous nous expliquer les bénéfices que vous retirez de votre célibat : _____

19. Dans vos propres mots, pouvez-vous nous expliquer les inconvénients que vous vivez liés à votre célibat: _____

Appendice E

Questionnaires (traduit ou adapté)

Échelles du bien-être général (EBEG-65)

Instructions

Vous trouverez ci-dessous plusieurs déclarations concernant vos expériences. Veuillez s'il vous plaît indiquer à quel point chaque déclaration est vraie en ce qui concerne VOS EXPÉRIENCES DE VIE EN GÉNÉRAL. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Choisissez la réponse qui reflète le mieux votre expérience et non ce que vous croyez que votre expérience devrait être.

(Bonheur)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passabl e-ment vrai	En grande partie vrai	Totale- ment vrai
1. Je me sens heureux/heureuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je me sens bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je suis content/contente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je me sens joyeux/joyeuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Vitalité)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passabl e-ment vrai	En grande partie vrai	Totale- ment vrai
5. Je me sens énergique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je me sens vivant/vivante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je me sens vigoureux/vigoureuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je me sens actif/active	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Calme)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passabl e-ment vrai	En grande partie vrai	Totale- ment vrai
9. Je me sens calme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Je me sens paisible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je me sens détendu/détendue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je me sens à l'aise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Optimisme)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passablement vrai	En grande partie vrai	Totalement vrai
13. Je suis optimiste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. J'espère le meilleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je m'attends à ce que de bonnes choses se produisent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Je suis positif/positive envers mes projets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Je crois que les choses vont fonctionner au final	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Implication)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passablement vrai	En grande partie vrai	Totalement vrai
Dans mes ACTIVITÉS (p. ex., travail/études, temps libres)...					
18. Je me sens absorbé/absorbée par ce que je fais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Je me sens complètement impliqué/impliquée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Je me sens pleinement engagé/engagée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Je me sens en harmonie avec ce que je fais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Conscience de soi)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passablement vrai	En grande partie vrai	Totalement vrai
22. Je suis en contact avec ce que je ressens vraiment à l'intérieur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Je porte attention à ce que je pense	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Je suis conscient/consciente de mes pensées pendant que je les élabore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Je remarque les différentes sensations dans mon corps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Acceptation de soi)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passablement vrai	En grande partie vrai	Totalement vrai
26. J'accepte la plupart des aspects de moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Je suis tolérant/tolérante envers mes faiblesses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. J'accepte mes pensées et mes sentiments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. J'accepte les erreurs que j'ai commises dans le passé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Valeur personnelle)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passablement vrai	En grande partie vrai	Totalement vrai
30. Je me sens très bien avec qui je suis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Je m'apprécie vraiment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Je me respecte beaucoup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. J'ai une haute estime de moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Je sais que je suis une personne qui a de la valeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Compétence)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passablement vrai	En grande partie vrai	Totalement vrai
--------------	------------------	-------------	-------------------	-----------------------	-----------------

35. Je suis très efficace dans ce que je fais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. J'ai tendance à très bien performer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Je suis confiant/confiante dans mon habileté à maîtriser de nouvelles choses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Je peux accomplir ce que je tente de faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Je peux compléter avec succès des tâches difficiles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Je suis très bon/bonne pour surmonter les défis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Développement)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passablement vrai	En grande partie vrai	Totalement vrai
41. Je sens que je m'améliore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Je sens que je me développe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Je sens que j'élargis mes horizons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Je sens que j'avance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Je sens que j'améliore mes compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Buts dans la vie)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passablement vrai	En grande partie vrai	Totalement vrai
46. J'ai un but dans la vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. J'ai une mission dans la vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. J'ai une idée claire de ce que je veux dans ma vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. J'ai une vision de ce que peut être ma vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Il y a des choses auxquelles j'aspire dans ma vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Sens)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passablement vrai	En grande partie vrai	Totalement vrai
51. <i>CE QUE JE FAIS</i> dans ma vie vaut la peine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. <i>CE QUE JE FAIS</i> dans ma vie est important	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. <i>CE QUE JE FAIS</i> dans ma vie a un sens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. <i>CE QUE JE FAIS</i> dans ma vie est gratifiant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. <i>CE QUE JE FAIS</i> dans ma vie est pertinent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Congruence)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passablement vrai	En grande partie vrai	Totalement vrai
56. Ce que je fais est cohérent avec ce que je crois que je devrais faire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Je fonde mes décisions sur mes vraies valeurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Je décide de ce que je fais en fonction de ce qui compte vraiment pour moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Je suis fidèle à moi-même lorsque je prends une décision	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Mes actions sont en accord avec ma perception de moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Connexion)	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Passablement vrai	En grande partie vrai	Totalement vrai
61. Je me sens proche et connecté/connectée aux gens autour de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Je ressens une forte amitié avec les personnes avec lesquelles j'interagis régulièrement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

63. Je me sens apprécié/apprécié	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. J'apprécie vraiment les personnes dans ma vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. Il y a des gens qui tiennent réellement à moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

QUESTIONNAIRE SUR LA SOLITUDE (ESSE) ADAPTÉ AUX CÉLIBATAIRES

Sur cette page, vous trouverez 15 énoncés sur vos relations sociales. Vous êtes priés de lire soigneusement ces énoncés et d'indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord ou non avec chacun d'entre eux, en utilisant l'échelle d'évaluation en 7 points qui figure à la droite de chaque énoncé.

Pensez à vos relations avec votre partenaire, votre famille et vos amis au cours des deux dernières semaines. Vous êtes priés d'encrer le chiffre qui exprime le mieux dans quelle mesure chaque énoncé décrit vos pensées et vos sentiments au cours des 2 DERNIÈRES SEMAINES. Vous êtes priés de répondre à chaque énoncé.

Très en désaccord		Neutre/ partagé(e)					Très en accord				
1	2	3	4	5	6	7					
1.	Au cours des deux dernières semaines, je me suis senti(e) seul(e) au milieu de ma famille.				1	2	3	4	5	6	7
2.	Au cours des deux dernières semaines, j'ai senti que je faisais partie d'un groupe d'amis.				1	2	3	4	5	6	7
3.	Au cours des deux dernières semaines, j'aurais aimé avoir un(e) partenaire amoureux(se) avec qui j'aurais pu partager mes pensées et mes sentiments les plus intimes.				1	2	3	4	5	6	7
4.	Au cours des deux dernières semaines, je n'ai pu compter sur aucun membre de ma famille pour me soutenir et m'encourager, mais j'aurais aimé avoir quelqu'un qui le fasse.				1	2	3	4	5	6	7
5.	Au cours des deux dernières semaines, mes amis ont compris mes motifs et mon raisonnement.				1	2	3	4	5	6	7
6.	Au cours des deux dernières semaines, j'aurais aimé avoir un(e) partenaire amoureux(se) ou conjugal(e) qui m'aurait apporté l'appui et l'encouragement dont j'avais besoin.				1	2	3	4	5	6	7
7.	Au cours des deux dernières semaines, je n'ai pas eu d'ami avec qui partager ma façon de voir, mais j'aurais aimé en avoir.				1	2	3	4	5	6	7
8.	Au cours des deux dernières semaines, je me suis senti(e) proche de ma famille.				1	2	3	4	5	6	7
9.	Au cours des deux dernières semaines, j'ai pu compter sur mes amis pour de l'aide.				1	2	3	4	5	6	7
10.	Au cours des deux dernières semaines, j'aurais aimé avoir une relation amoureuse				1	2	3	4	5	6	7

satisfaisante.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. Au cours des deux dernières semaines, j'ai senti que je faisais partie de ma famille. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Au cours des deux dernières semaines, ma famille m'a démontré que je comptais pour eux. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Au cours des deux dernières semaines, je n'ai pas eu d'ami qui me comprenait, mais j'aurais souhaité en avoir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Au cours des deux dernières semaines, j'aurais aimé avoir un(e) partenaire amoureux(se) que j'aurais aidé à rendre heureux(se). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Au cours des deux dernières semaines, mon besoin pour une relation amoureuse intime n'a pas été satisfait. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

DiTommaso et. al. (2007)

Les items en gras ont été adaptés pour les célibataires

Appendice F

Certificat éthique



Sherbrooke, le 12 juin 2020

Mme Marie-Eve Béliveau
Étudiante prédoctorale 3^e cycle
FLSH Psychologie (études)
Université de Sherbrooke

Directrice ou directeur de recherche :
Mme Audrey Brassard

N/Réf. 2020-2337/Béliveau

Objet : Approbation finale de votre projet de recherche

Madame,

Le Comité d'éthique de la recherche – Lettres et sciences humaines a reçu les clarifications ou les modifications demandées concernant votre projet de recherche intitulé « Attachement et bien-être chez les célibataires de la population générale : rôle médiateur de la solitude ».

Les documents suivants ont été analysés :

- Formulaire de réponse aux conditions (F20-6464)
- Recrutement (Affiche-recrutement_v2.jpg) [date : 02 juin 2020, version : 2]
- Recrutement (Courriel de recrutement_Marie-Eve Béliveau_v3.pdf) [date : 02 juin 2020, version : 3]
- Outil de collecte des données (Questionnaire Qualtrics.pdf) [date : 07 juin 2020, version : 1]
- Formulaire d'information et de consentement (Formulaire_consentement_Marie-Eve Béliveau_v3.pdf) [date : 07 juin 2020, version : 3]
- Projet de recherche (Projet_de_mémoire_Marie-Eve Béliveau_v3.pdf) [date : 07 juin 2020, version : 3]

Le comité a le plaisir de vous informer que votre projet de recherche a été approuvé.

Cette approbation est valide jusqu'au 12 juin 2021, il est de votre responsabilité de remplir le formulaire de suivi (formulaire F5-LSH) que nous vous ferons parvenir annuellement. Il est également de votre responsabilité d'aviser le comité de toute modification au projet de recherche (formulaire F4-LSH) ou de la fin de votre projet (formulaire F6-LSH). Ces deux derniers formulaires sont disponibles dans Nagano.

Le comité vous remercie d'avoir soumis votre demande d'approbation à son attention et vous souhaite, Madame, le plus grand succès dans la réalisation de cette recherche.

M. Olivier Laverdière
Président du CER - Lettres et sciences humaines
Professeur au département de psychologie
Faculté des lettres et sciences humaines

c. c. Vice-décanat à la recherche
Directrice ou directeur de recherche (le cas échéant)
Service d'appui à la recherche, à l'innovation et à la création (le cas échéant)

Appendice G

Formulaire d'information et de consentement

FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT - QUESTIONNAIRE

Vous êtes invité(e) à participer à un projet de recherche. Le présent document vous renseigne sur les modalités de ce projet. En répondant au questionnaire qui suit, vous consentez à participer à cette recherche. **Pour vos dossiers, vous pourrez imprimer et télécharger une copie complète du présent formulaire.**

Titre du projet de recherche

Attachement et bien-être chez les célibataires de la population générale : rôle médiateur de la solitude

Personnes responsables du projet de recherche

La recherche est effectuée par Mme Marie-Eve Béliveau, doctorante en psychologie clinique, dans le cadre de son mémoire doctoral. La direction de ce mémoire est assurée par Audrey Brassard, professeure au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke.

Marie-Eve Béliveau : Tél. : (819) 821-8000 poste 65564
Courriel : marie-eve.beliveau@usherbrooke.ca

Audrey Brassard : Tél. : (819) 821-8000 poste 65276
Courriel : audrey.brassard2@usherbrooke.ca

Objectifs du projet de recherche

L'objectif de ce projet est de vérifier les liens entre l'attachement, la solitude et le bien-être auprès des célibataires de la population générale.

Raison et nature de la participation

En tant que personne célibataire (ne se considérant pas en relation de couple depuis au moins 6 mois) de 18 ans et plus, il vous est proposé de participer à cette recherche. Votre participation à ce projet consiste à répondre à un questionnaire en ligne. Il vous faudra environ 15 à 25 minutes pour y répondre. Le questionnaire porte sur les différents facteurs associés au bien-être des adultes célibataires incluant la vision de soi et des autres, la solitude, la perception envers le statut relationnel actuel et les émotions.

Avantages pouvant découler de la participation

Votre participation à la recherche vous apportera peut-être l'occasion de réfléchir sur vous-même afin de mieux vous connaître. À cela s'ajoute la satisfaction de contribuer à l'avancement des connaissances sur la réalité des célibataires.

Compensation

En guise de compensation, vous courrez la chance de gagner un des deux prix en argent de 100\$. Vos chances de gagner sont relatives au nombre de participants. Par exemple, si 760 personnes participent au tirage, vous aurez une chance sur 380 de gagner. Seules les personnes dont tout le questionnaire sera rempli seront admissibles. Pour prendre part au tirage, il faudra indiquer votre intérêt à y participer à la fin du questionnaire et indiquer votre adresse courriel dans la nouvelle page qui s'ouvrira. Votre adresse courriel ne sera pas appariée à vos réponses au questionnaire. Seuls les gagnants seront contactés par courriel et leur identité ne sera pas dévoilée. Ils seront alors informés de la date à laquelle un montant de 100\$ leur sera transmis par virement bancaire *Interac*.

Le tirage aura lieu le 30 septembre 2020 à l'Université de Sherbrooke sous la supervision de deux professeurs du département de psychologie parmi tous les participants ayant rempli les questionnaires et ayant indiqué leur adresse courriel.

Inconvénients et risques pouvant découler de la participation

Votre participation à la recherche ne devrait pas comporter d'inconvénients significatifs, si ce n'est le fait de donner de votre temps. Cependant, certains questionnaires peuvent vous faire penser à des éléments douloureux de votre situation actuelle ou de vos expériences antérieures, ce qui est susceptible d'engendrer un inconfort émotionnel. Si tel est le cas, nous vous rappelons que vous pouvez cesser à tout moment de participer à l'étude. Vous pourrez également consulter une liste de ressources d'aide à la fin de cette page ainsi qu'à la fin du questionnaire, si vous ressentez le besoin de recourir à une aide psychologique.

Participation volontaire et possibilité de retrait

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également vous retirer de ce projet à n'importe quel moment, en fermant la fenêtre de votre navigateur web sans terminer le questionnaire. Les données seront alors automatiquement effacées. Toutefois, lorsque vous aurez rempli et retourné le questionnaire, il sera impossible de détruire les données puisqu'aucune information permettant d'identifier les participants ne sera recueillie.

Confidentialité, partage, surveillance et publications

Durant votre participation à ce projet de recherche, la chercheuse responsable recueillera et consignera dans un dossier de recherche les réponses et autres informations que vous fournirez. Seuls les renseignements nécessaires à la bonne conduite du projet de

recherche seront recueillis. Aucune autre information de nature personnelle n'est demandée, ni recueillie, sauf pour le courriel dans le cas de la participation optionnelle au tirage. Aucune adresse IP ne sera recueillie. Toutes les données recueillies seront cryptées et protégées par un mot de passe et seuls les membres de l'équipe de recherche y auront accès. Les informations concernant les mesures de sécurité du fournisseur de collecte de données en ligne peuvent être consultées à l'adresse suivante : <https://www.qualtrics.com/security-statement/>.

Les données de recherche pourront être publiées et faire l'objet de discussions scientifiques, de productions de fin de doctorat, d'articles scientifiques ou de vulgarisation et de conférences. Il est possible que les analyses secondaires soient effectuées sur ces données, sous la supervision de la chercheuse principale. Les données recueillies seront conservées pendant 7 ans après la publication des résultats, puis détruites.

Les résultats globaux de cette recherche pourront être consultés sur le site les pages Facebook du projet <https://www.facebook.com/etudebienetrecelibataires/> et du laboratoire de recherche sur le couple et la sexualité, quelques mois après la fin de la collecte des données <https://www.facebook.com/laboratoirecouple/>.

Coordonnées de personnes-ressources

Si vous avez des questions ou éprouvez des problèmes reliés au projet de recherche, vous pouvez communiquer avec Marie-Eve Béliveau par courriel, marie-eve.beliveau@usherbrooke.ca ou au 819-821-8000 poste 65564.

Approbation par le comité d'éthique de la recherche

Le Comité d'éthique de la recherche - Lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke a approuvé ce projet de recherche et en assurera le suivi. Pour toute question concernant vos droits en tant que participant à ce projet de recherche ou si vous avez des commentaires à formuler, vous pouvez communiquer avec ce comité au numéro de téléphone 819-821-8000 poste 62644 (ou sans frais au 1 800 267-8337) ou à l'adresse courriel cer_lsh@USherbrooke.ca.

Liste des ressources

Tel-Aide : 514-935-1101

Tel-Écoute : 514-493-4484

Tel-Aînés : 514-353-2463

Tel-Jeunes : 1-800-263-2266 ou www.teljeunes.com

Jeunesse J'écoute : 1-800-668-6868 ou <https://jeunessejecoute.ca/>

Suicide Action Montréal : 1-866-277-3553

JEVI : 1-866-277-3553 (1-866-APPELLE)

Centre d'écoute de Laval : 450-664-2787

Secours-Amitié Estrie : 819-564-2323 ou 1-800-667-3841

211 : service d'information et de référence social du Grand Montréal (www.211qc.ca)

Ordre des psychologues du Québec : <https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>

Consentement

En cliquant sur les boutons suivants, j'atteste :

- Avoir lu le formulaire d'information et de consentement et le comprendre;
- Consentir volontairement et librement à participer à ce projet de recherche.

Appendice H

Résultats détaillés des MANOVAs

Tableau 5

Analyse de variance multivariée (MANOVA) des dimensions du bien-être selon le sexe

Échelle	Femmes ($n = 532$)		Hommes ($n = 250$)		$F(1, 780)$
	M	$ÉT$	M	$ÉT$	
Calme	3,51	0,94	3,55	0,95	0,37
Bonheur	3,72	0,84	3,43	0,94	18,22***
Vitalité	3,45	0,98	3,24	1,03	7,24**
Optimisme	3,86	0,84	3,72	0,89	4,17*
Implication	3,75	0,88	3,57	0,93	7,26**
Conscience de soi	3,88	0,77	3,82	0,78	1,30
Acceptation de soi	3,31	0,89	3,44	0,90	3,86
Sentiment de valeur personnelle	3,51	0,97	3,53	0,94	0,10
Compétence	3,87	0,74	3,91	0,75	0,39
Développement	3,88	0,89	3,73	1,00	4,46*
Buts dans la vie (<i>purpose</i>)	3,63	1,00	3,50	1,03	2,77
Sens	3,88	0,95	3,58	1,02	15,87***
Congruence	3,99	0,95	3,89	0,80	3,05
Connexion	3,94	0,87	3,66	0,93	16,51***

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$.

Tableau 6

Analyse de variance multivariée (MANOVA) des dimensions du bien-être selon les cinq statuts relationnels

Statut relationnel	Jamais marié(e) (<i>n</i> = 388)		Jamais été en couple (<i>n</i> = 103)		Avec partenaire(s) sexuel(les) seulement (<i>n</i> = 94)		Divorcé(e) (<i>n</i> = 100)		Séparé(e) (<i>n</i> = 82)		<i>F</i> (4, 762)
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	
Échelle											
Calme	3,51	0,92	3,42	0,94	3,62	0,94	3,63	0,99	3,46	1,02	0,97
Bonheur	3,58	0,85	3,54	0,90	3,84	0,85	3,73	0,88	3,55	1,02	2,31
Vitalité	3,32 ^a	1,01	3,27 ^a	1,02	3,77 ^b	0,91	3,42 ^{ab}	0,95	3,36 ^a	1,03	4,39**
Optimisme	3,77 ^{ab}	0,86	3,57 ^a	0,86	4,00 ^b	0,82	4,00 ^b	0,79	3,87 ^{ab}	0,91	4,74**
Implication	3,68	0,90	3,65	0,85	3,72	0,90	3,85	0,91	3,58	0,93	1,15
Conscience de soi	3,79 ^a	0,79	3,83 ^a	0,73	4,07 ^a	0,70	3,88 ^a	0,84	3,93 ^a	0,73	2,80*
Acceptation de soi	3,30	0,91	3,23	0,84	3,41	0,86	3,49	0,86	3,43	0,95	1,58
Sentiment de valeur personnelle	3,45	0,96	3,34	1,01	3,63	0,93	3,63	0,88	3,62	1,00	2,25
Compétence	3,87	0,74	3,80	0,79	3,99	0,69	3,93	0,77	3,91	0,71	0,95
Développement	3,83	0,91	3,72	0,96	4,01	0,92	3,79	0,85	3,77	1,01	1,43
Buts dans la vie (<i>purpose</i>)	3,56	1,00	3,43	1,05	3,67	1,10	3,73	0,88	3,49	1,04	1,53
Sens	3,77	0,96	3,65	1,03	3,95	0,99	3,87	0,98	3,73	0,96	1,44
Congruence	3,91	0,79	3,89	0,74	4,08	0,70	4,03	0,79	3,98	0,72	1,36
Connexion	3,83 ^{ab}	0,87	3,69 ^a	0,96	4,08 ^b	0,91	3,99 ^{ab}	0,83	3,72 ^{ab}	0,94	3,40**

Note. Les moyennes qui ne partagent pas la même lettre en indice supérieur sont significativement différentes entre elles au test de Scheffé ($p < 0,05$). * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

Appendice I

Tableau 9

Tableau 9

Effets indirects de l'anxiété d'abandon et de l'évitement de l'intimité sur les dimensions du bien-être via la solitude chez les femmes

Prédicteur	Échelle de bien-être	sociale <i>B</i>	Via solitude		Effet indirect total			
			amoureuse <i>B</i>	familiale <i>B</i>	<i>B</i>	<i>ES</i>	<i>p</i>	IC 95 %
Anxiété								
	Bonheur	-0,011	-0,005	-0,020	-0,036	0,010	< 0,001	[-0,057; -0,017]
	Vitalité	-0,018	0,006	-0,011	-0,022	0,011	0,038	[-0,044; -0,001]
	Calme	-0,007	0,000	-0,017	-0,024	0,011	0,022	[-0,046; -0,003]
	Optimisme	-0,010	0,007	-0,013	-0,017	0,010	0,097	[-0,037; 0,003]
	Sens	-0,013	0,000	-0,006	-0,019	0,008	0,018	[-0,035; -0,004]
	Congruence	-0,015	0,001	0,000	-0,014	0,008	0,070	[-0,029; 0,001]
	Connexion	-0,036	0,005	-0,009	-0,041	0,011	< 0,001	[-0,063; -0,020]
Évitement								
	Bonheur	-0,014	-	-0,034	-0,048	0,012	< 0,001	[-0,073; -0,027]
	Vitalité	-0,023	-	-0,018	-0,041	0,013	0,001	[-0,069; -0,017]
	Calme	-0,009	-	-0,029	-0,038	0,013	0,001	[-0,065; -0,016]
	Optimisme	-0,013	-	-0,022	-0,035	0,013	0,002	[-0,062; -0,013]
	Sens	-0,017	-	-0,010	-0,027	0,013	0,033	[-0,055; -0,002]
	Congruence	-0,019	-	0,000	-0,019	0,010	0,035	[-0,039; -0,001]
	Connexion	-0,047	-	-0,015	-0,062	0,014	< 0,001	[-0,090; -0,037]

Notes. Les coefficients en gras sont significatifs. *B* = coefficient de régression non standardisé. *ES* = erreur standard. IC = intervalle de confiance.

Appendice J

Tableau 10

Tableau 10

Effets indirects de l'anxiété d'abandon et de l'évitement de l'intimité sur les dimensions du bien-être via la solitude chez les hommes

Prédicteur	Échelle de bien-être	Via solitude			Effet indirect total			
		sociale <i>B</i>	amoureuse <i>B</i>	familiale <i>B</i>	<i>B</i>	<i>ES</i>	<i>p</i>	IC 95 %
Anxiété								
	Bonheur	-0,012	-0,009	-0,029	-0,050	0,018	0,002	[-0,087; -0,015]
	Sentiment de valeur personnelle	-0,009	-0,004	0,017	-0,030	0,017	0,080	[-0,064; 0,004]
	Compétence	-0,012	0,007	-0,017	-0,017	0,016	0,303	[-0,048; 0,014]
	Sens	-0,009	0,000	-0,032	-0,041	0,016	0,004	[-0,076; -0,011]
	Congruence	-0,021	-0,007	-0,004	-0,032	0,019	0,087	[-0,069; 0,004]
	Connexion	-0,043	0,027	-0,027	-0,043	0,021	0,041	[-0,086; -0,001]
Évitement								
	Bonheur	-0,026	-	-0,029	-0,056	0,021	0,002	[-0,101; -0,018]
	Sentiment de valeur personnelle	-0,020	-	-0,017	-0,037	0,020	0,049	[-0,079; -0,001]
	Compétence	-0,026	-	-0,012	-0,038	0,020	0,038	[-0,080; -0,003]
	Sens	-0,020	-	-0,032	-0,052	0,026	0,042	[-0,107; -0,001]
	Congruence	-0,046	-	-0,004	-0,050	0,020	0,005	[-0,092; -0,014]
	Connexion	-0,095	-	-0,027	-0,122	0,023	< 0,001	[-0,170; -0,080]

Notes. Les coefficients en gras sont significatifs. *B* = coefficient de régression non standardisé. *ES* = erreur standard. IC = intervalle de confiance.

Appendice K

Figure 2

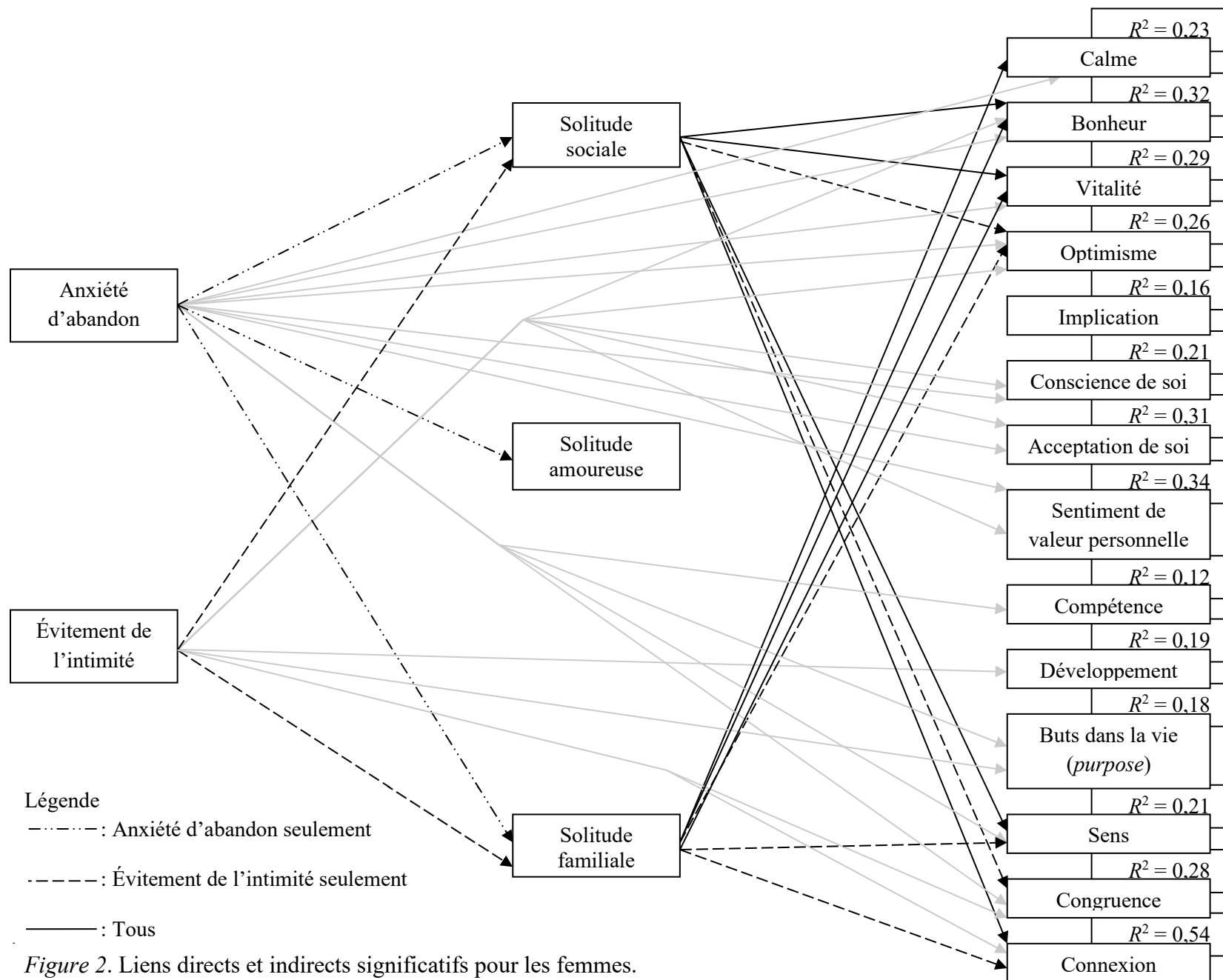


Figure 2. Liens directs et indirects significatifs pour les femmes.

Appendice L

Figure 3

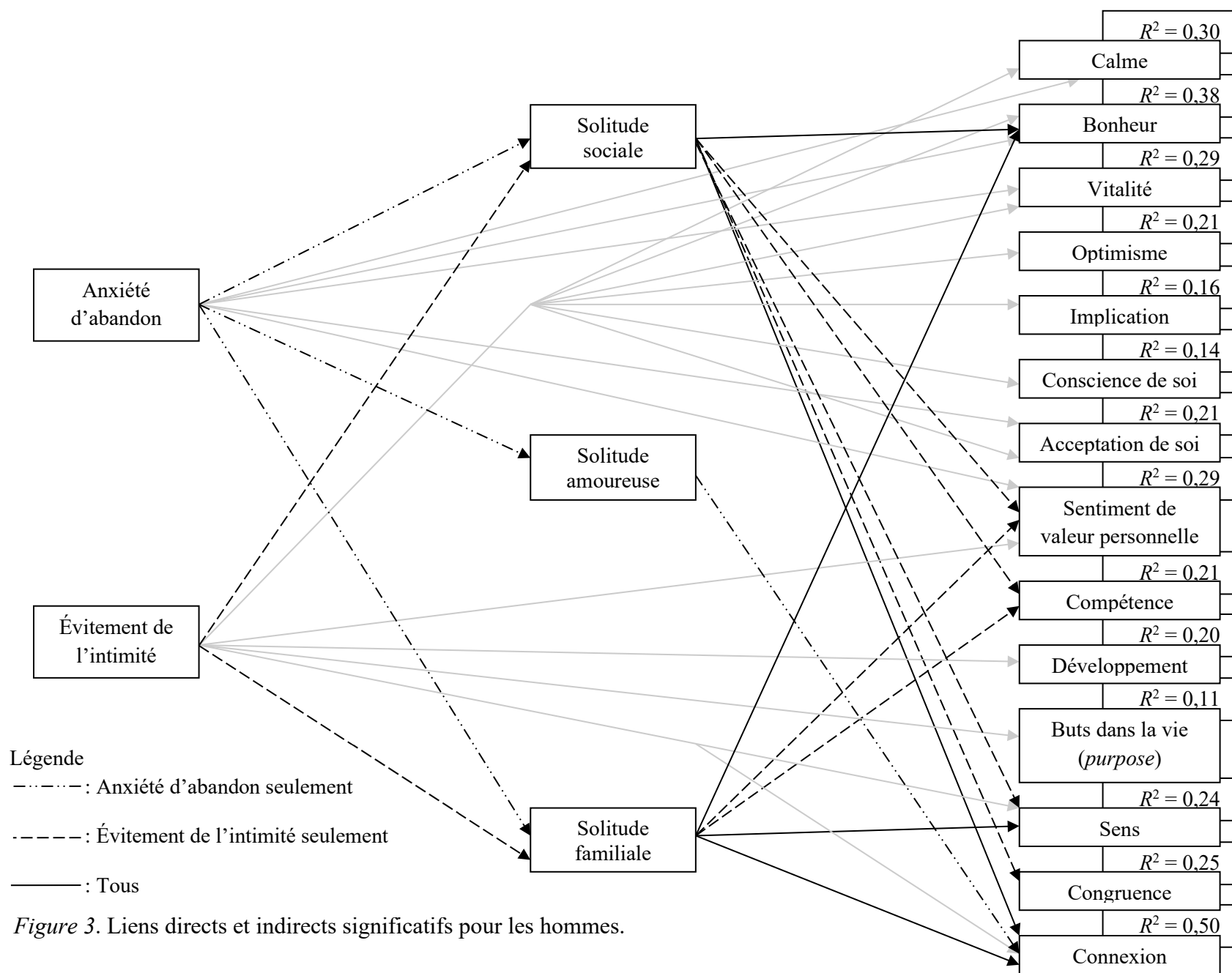


Figure 3. Liens directs et indirects significatifs pour les hommes.